KUNCHAB MAGAZINE

KWARTAALBLAD OVER BOEDDHISME

NR 3/2005



KUNCHAB MAGAZINE

KWARTAALBLAD
NR 3/2005

Abonnement
per kalenderjaar

België:	10,00 EUR
Buitenland:	12,50 EUR

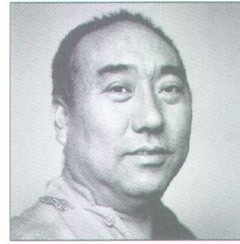
Losse nummers	2,50 EUR
Verzending:	1,25 EUR

Uitgever
KSGL Tibetaans Instituut
VZW
Kruispadstraat 33
B- 2900 Schoten
Tel. +32 (0)3 685 09 19
Fax +32 (0)3 685 09 91
E-mail: tibinst@skynet.be

www.tibetaans-instituut.org

INHOUD





Inleiding door Lama Karta

Beste vrienden,

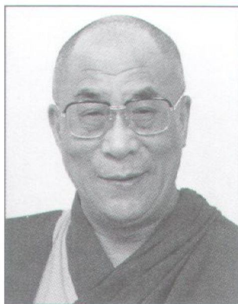
Hier volgt nummer 3 van Kunchab Magazine 2005. Wij zijn zeer gelukkig het programma voor het nieuwe bezoek van de Dalai Lama te kunnen aankondigen. Ook al worden de data en de plaats pas tijdens onze nationale persconferentie midden oktober medegedeeld. Vergeet dus niet alles in de media en op onze site te blijven volgen. Volgens de diplomatieke diensten in Dharamsala betoont de Dalai Lama een bijzondere affectie voor ons land en voor het instituut Yeunten Ling door in zijn reeds druk programma een speciale reis te voorzien met directe vluchten India – België – India. Wij zijn ervan overtuigd dat dit bezoek een zeer bijzondere gebeurtenis wordt voor velen onder ons. Op het ogenblik dat u dit magazine toegestuurd krijgt zal de perscampagne en de promotie aangekondigd worden.

Verder zult u ook merken dat de nieuwe strategie die door onze centra reeds gevolgd werd tijdens de laatste maanden in de programma's tot en met februari terug te vinden is: nl., meer retraitemogelijkheden in de retraitecentra Yeunten Ling en het Naropa Instituut en een intensievere werking in de stadscentra van Brussel en Schoten. De drie Lama's willen zich op die manier helemaal ten dienste stellen van al wie het boeddhisme beter wil leren begrijpen en zich in de beoefening wil verdiepen.
Op dit vlak vormt de aankondiging van Lama Zeupa natuurlijk een zeer beloftevol perspectief voor de toekomst, op korte en op halflange termijn. Dit curriculum van studie en retraite opent een totaal nieuwe dimensie in het dharmaleven van al de mensen die hieraan zullen deelnemen. Het zal ook een bijzondere bijdrage vertegenwoordigen voor de integratie en de continuïteit van de dharmapraktijk in ons land en wellicht ook in de ons omringende landen.

Tenslotte willen we tevens wijzen op het feit dat traag maar zeker Kunchab evolueert in de richting van een tijdschrift dat op zoek is naar een eigen huisstijl en meer substantiële artikels en rubrieken. Elke professionele medewerking op dit vlak wordt ten zeerste geapprecieerd (redacteurs, vertalers en illustrators). We trachten stilaan naar een huisstijl te evolueren.
Wij hopen dat velen onder u baat zullen hebben bij de programma's die hier worden aangeboden en durven nogmaals aandringen om ons zoveel mogelijk te helpen bij de bouw van de nieuwe tempel zodanig dat we én voor het bezoek van de Dalai Lama tijdens de Pinksterperiode in 2006 én voor de toekomst die voor Yeunten Ling is weggelegd klaar staan.

Hartelijke groeten,

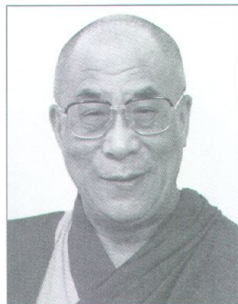
Lama Karta



HET NIEUWE BEZOEK VAN DE DALAI LAMA

DALAI LAMA – BELGIË 2006

Iedereen was ervan op de hoogte. Z.H. de veertiende Dalai Lama zou terugkomen naar België. Bijzondere blijken van affectie van de Dalai Lama werden de laatste tijd betoond, toen Lama Karta na de voordracht in Luxemburg naar voren werd geroepen en van de Dalai Lama bemoedigende woorden en tevens de belofte voor een nieuw bezoek te horen kreeg. Verder is het feit dat de Dalai Lama in de drukke agenda speciaal een heen- en weerreis vanuit India naar België heeft voorzien een sterk teken. De besprekingen zijn nu afgelopen en de regeringskringen ingelicht. We hebben de voorzitters van alle politieke partijen herinnerd aan hun belofte dat zij de voorbereidingen voor het nieuwe bezoek van de Dalai Lama van nabij zouden volgen en hen op de hoogte gesteld van alle informatie hieromtrent. We zijn er zeker van dat de overheid deze keer de Dalai Lama op een waardige manier zal ontvangen en hopen tevens dat vele mensen baat zullen hebben bij de bijzondere gelegenheid die zich hier aandient om de Dalai Lama te ontmoeten. De onderrichtingen zullen in Brussel doorgaan: aan vierduizend tweehonderd mensen wordt de gelegenheid gegeven ze te volgen. De vorm van de zaal is zo dat iedereen de Dalai Lama van nabij zal kunnen volgen. Een speciale folder met alle informatie i.v.m. het programma volgt.
Hierbij willen we u al wat factuele informatie meedelen.



PRO-
GRAMMA

Het programma van het verblijf van Zijne Heiligheid de Dalai Lama België 2006

Dag 1:
Aankomst vanuit India + rust

Dag 2:
In de ochtend nationaal congres over het thema "Strategieën voor vrede en wederzijds begrip"
In de namiddag: inhuldiging van de nieuwe tempel

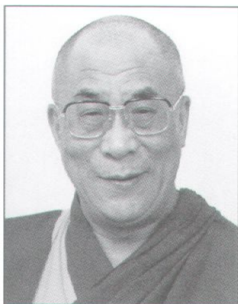
Dagen 3 en 4:
Ontmoetingen

Dagen 5-6-7-8
Onderrichtingen over **De Middenweg**

Dag 8
In de namiddag: publieke voordracht over het thema **Interrelatie**

Dag 9
Vertrek

De inschrijvingen kunnen starten vanaf 18 oktober 2005.
U vindt alle informatie op de site.



Een interview met de Dalai Lama

Zijne Heiligheid de Dalai Lama woonde de derde Synthesis Dialogues in Rome (Italië) bij in 2004. Deze dialogen behandelden onderwerpen die van kapitaal belang zijn voor het overleven en de vooruitgang van de mensheid. Deelnemers vertegenwoordigden een brede verscheidenheid aan godsdiensten, culturen en standpunten. De onderwerpen omvatten de opbouw van de gemeenschap, het bevorderen van vrede in de wereld, het verminderen van armoede, het activeren van de jeugd, de transformatie van de media en de opvoeding van het hart. Zijne Heiligheid, die door Science and mind was uitgekozen als spirituele held van 2004, stond aan Dr. Roger Teel dit persoonlijk interview toe.

RT: Wat vindt u de belangrijkste onderwerpen voor onze wereld?

ZH: Een heel belangrijk onderwerp voor onze wereld is, volgens mij, het milieu. Dit is niet zoiets als bij oorlog, waar iemand naar je uithaalt en jij direct antwoordt, om vrede te bewerkstelligen. Het milieu schaden valt minder op. Er gaat veel tijd voorbij alvorens mensen gevolgen beginnen te voelen. Op dat ogenblik is het misschien te laat. Daarom dienen we speciale aandacht te besteden aan het milieu.

Ten tweede: de kloof tussen rijk en arm. Die is ook heel ernstig. Niet alleen is deze situatie moreel verwerpelijk, maar het is ook een bron van praktische problemen, zowel op mondiaal niveau als op nationaal vlak. Door een grotere oplettendheid kunnen we een betere geesteshouding ontwikkelen om met anderen te delen, iets waar de rijkere bedrijven of families aan kunnen bijdragen. Het is ook van belang dat we de bevolkingsgroei trachten tegen te gaan. Dit onderwerp is verbonden met zowel het redden van het milieu als het beëindigen van armoede.

Er is ook het onderwerp van religieuze harmonie. Hoewel ik denk dat die toeneemt, hebben we toch continu onvermoeibare inspanningen in die richting nodig. Nog tot vandaag de dag is er geweld te wijten aan religieuze verschillen. Ik geloof dat op lange termijn ontwapening de beste manier is om geweld te verminderen. De dreiging van geweld is een acute ernstige zaak waar we mee te maken hebben. We moeten dus stappen ondernemen om onze wapens en de wapenwedloop te verminderen. In sommige gevallen hebben staten in oorlog een overvloed aan wapens, maar een schaarste aan water of voedsel. Mensen geven veel geld uit aan wapens, maar niet aan landbouw of andere basisbehoeften.

"Staten in oorlog hebben een overvloed aan wapens, maar een schaarste aan water of voedsel".

RT: U had het er eerder over dat steeds meer mensen zichzelf zien als wereldburgers. Wat moet eraan gedaan worden om mensen het wereldburgerschap te laten ervaren?

ZH: Ten eerste, voor wat het individu betreft, helpt het om in de basisbehoeften te voorzien. Ik praat hier niet over God of de hemel, maar over onze ervaring in ons huidige leven: een gezond lichaam, gezonde lucht en een gezond gezin.
Deze fundamentele menselijke behoeften vormen de basis, niet de materiële dingen of geld. We kunnen zien dat er heel rijke mensen zijn, die soms toch heel ongelukkig zijn. Religie kan een manier bieden om menselijke waarden te cultiveren en te bevorderen. Maar ik voel dat we ook een andere manier hebben om onze waarden te stimuleren, die niet noodzakelijk uitgaat van religieus vertrouwen. Meestal noem ik dit wereldlijke ethiek: dit is een gevoel van zorgzaamheid en affectie, een gemeenschapsgevoel of een verantwoordelijkheidsgevoel. Het is ook de erkenning dat alle menselijke wezens, de hele mensheid, leden zijn van dezelfde menselijke familie. We zijn allemaal gelijk, ongeacht onze nationaliteit, ons geloof of onze huidskleur, of we arm zijn of rijk, opgeleid of niet en of we een gezond lichaam hebben of gehandicapt zijn. We hebben allemaal dezelfde basisrechten. Daarom is het probleem van een ander ook mijn probleem. Om een gelukkig leven te leiden, moet je rekening houden met het welzijn van anderen. Als andere mensen of de rest van de mensheid gelukkig en vredig zijn, dan zullen alle individuen hier baat bij hebben. Voor anderen zorgen is niet alleen heilig of deugdzaam, het is iets wat relevant is voor het eigen welzijn en het eigen geluk.

"Meestal noem ik dit wereldlijke ethiek: dit is een gevoel van zorgzaamheid en affectie, een gemeenschapsgevoel of een verantwoordelijkheidsgevoel".



Ik denk dat onze moderne onderwijssystemen ons helpen om deze verbondenheid beter te zien. In het verleden vormden religieuze organisaties hiervoor gewoonlijk de basis. Scholen waren alleen verantwoordelijk voor het ontwikkelen van de menselijke intelligentie. Vandaag de dag nemen opleidingsinstanties niet alleen de verantwoordelijkheid voor intellectuele ontwikkeling, maar ook voor de ontwikkeling van een warm hart en geestelijke waarden. Ik denk dat dat een goed teken is. Ik zou graag zien dat onze scholen zich meer toeleggen op dit soort onderzoek en discussie. Het zou kunnen bijdragen aan het terugdringen van de criminaliteit. We moeten ons meer inspannen voor het bevorderen van de eenheid van de mensheid en dit heeft niets te maken met religieuze concepten. Het is wereldlijke ethiek.

"We moeten ons meer inspannen voor het bevorderen van de eenheid van de mensheid en dit heeft niets te maken met religieuze concepten".



RT: Welke spirituele praktijken zijn de belangrijkste om te ontwikkelen?

ZH: Het ontwikkelen van mededogen en vergeving. Sommige mensen menen dat dit activiteiten van religieuze aard zijn. Ze menen dat, wanneer ze geen belangstelling voor religie hebben, het voor hen niet van belang is om deze kwaliteiten te ontwikkelen. Anderen zijn dan weer van mening dat dit vooral voor andere mensen van nut is, maar niet voor henzelf. Dit is een vergissing. Ik denk dat de positieve gevolgen van de praktijk van mededogen ook naar de beoefenaar zelf stromen. Als ik iemand op straat passeer, dan glimlach ik altijd, dat is mijn aard. Soms beantwoordt de ander mijn glimlach niet en misschien kijkt hij mij aan met een bevreemde blik. Ook al aanvaardt mijn menselijke broeder mijn uitdrukking van warmte niet, dan voel ik toch nog voldoening. De andere persoon ervaart in dit geval niet noodzakelijk voldoening. Als je meedogend bent, valt je ongetwijfeld een groot onmiddellijk voordeel ten deel. Het voordeel voor de ander zal afhangen van de aard van zijn eigen gedachten of omstandigheden. Voor de praktijk van vergeving geldt hetzelfde. Als je vergeeft, krijg je terstond iets van immense waarde. Maar als je haatdragend bent of wraak wilt nemen, dan ben jij zelf het eerste slachtoffer. Woede, haat of jaloezie, deze emoties op zichzelf zullen een ander niet schaden. Ze schaden wel onmiddellijk je eigen gemoedsrust. Ze kunnen directe schade berokkenen aan je eigen gezondheid. Je spijsvertering kan er bijvoorbeeld onder lijden en ze zijn erg schadelijk voor je slaap. De persoon op wie je haat slaat kan soms van een goede gezondheid en een verkwikkende slaap blijven genieten.

RT: Welk advies zou u geven aan jonge mensen?

ZH: Mijn ervaring is dat iedereen vriendelijkheid apprecieert, vooral jonge mensen. Dat is onze aard. Als iemand ons echte warmte, echte vriendelijkheid toont, dan voelen we ons veilig. Dan voelen we ons echt gelukkig. Ik geloof dat het heel belangrijk is dat we, als we opgroeien – en voor de rest van ons leven – die ervaring blijven hebben. Er zijn mensen die heel eerlijk, waarheidsgetrouw en vol mededogen zijn als ze jong zijn. Maar als ze naar school gaan, raken ze betrokken in competitie, soms extreme competitie. Door die ervaringen en de druk die ze ervaren, verliezen die basale menselijke waarden hun betekenis in hun dagelijks leven. Om zich op

dat moment te behelpen, richten ze zich op andere menselijke reacties: agressie, intelligentie of sluwheid. Ze beginnen de basiswaarden waar ze zich mee identificeerden te vergeten en dat andere gedrag wordt dominant. Deze negatieve houding gaat hun hele manier van leven bepalen. Ze worden lid van organisaties en die groepen houden er soms ook een negatieve manier van leven op na.

"Ons geluk hangt af van anderen".

Als gevolg hiervan wordt het individu een eenzame persoon. Hij merkt dat er niemand is die hij kan vertrouwen, niemand die hem zal helpen. Hij ontdekt dat geld geen compensatie voor mededogen is. Hij mist iets in zijn leven. Zo iemand wordt vaak een lastpost, die niet alleen ongeluk brengt voor zichzelf, maar ook voor de gemeenschap. Ik merk dat jonge mensen nu begrip hebben voor deze menselijke waarden. Zij moeten wel, want wij overleven net veel door het ervaren van affectie en zorg van onze moeders of van andere personen. Soms vergeten we dat echter. We voelen ons dan onafhankelijk of los van anderen en denken dan dat we een ander kunnen uitbuiten. Wij zijn sociale wezens en dat moeten we onthouden. Ons geluk hangt af van anderen. Elke persoon vormt zo een deel van ons. In werkelijkheid is er geen scheidslijn tussen ons en hen.

Dr. Roger Teel is Senior Minister en spiritueel directeur van de Mile High Church in Denver, Colorado, die lid is van de United Church of Religious Science, gevestigd in Californië.
Een artikel uit Science of mind, januari 2005, vol 78 nr 1.

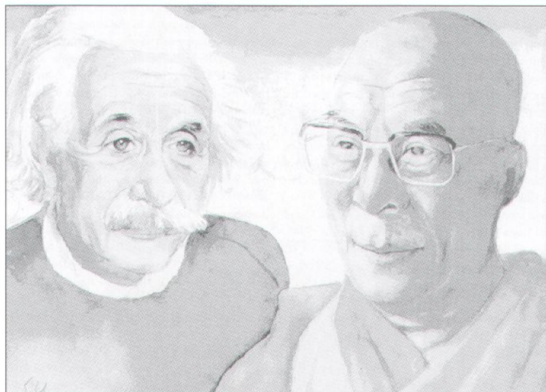
EERST KIJKEN NAAR DE DINGEN DIE WE DELEN

Wanneer ik mensen ontmoet, benader ik hen altijd vanuit het standpunt dat we de meest basale dingen gemeen hebben. Wij hebben elk een fysieke structuur, een geest en emoties. We zijn allemaal op dezelfde manier geboren en we sterven allemaal. Ieder van ons wil geluk en wil niet lijden. Vanuit dit standpunt naar anderen kijken, eerder dan de nadruk te leggen op secundaire verschillen zoals het feit dat ik een Tibetaan ben of een andere kleur, een andere godsdienst of een andere culturele achtergrond heb, laat mij toe het gevoel te hebben dat ik iemand ontmoet die hetzelfde is als ik. Ik denk dat het veel makkelijker is om met anderen van gedachten te wisselen en te communiceren, als je je op die manier tot hen verhoudt.

ZH de Dalai Lama.
Uit: De kunst van het geluk: een handboek om te leven, Rainbow Pockets.

Albert Einstein en de Dalai Lama

In 2005 vierde ZH de Dalai Lama zijn 70ste verjaardag. De UNO heeft dit jaar uitgeroepen tot wereldjaar van de fysica als eerbetoon aan A. Einstein, die in 1955 overleed (50 jaar geleden) en die de relativiteitstheorie in 1905 introduceerde (100 jaar geleden). Dit is een geschikte gelegenheid om even stil te staan bij de vraag hoe het naast elkaar zetten van deze twee bijzondere mannen van onze tijd, een westerse wetenschapper en een boeddhistische leider, een gemeenschappelijke bodem biedt voor wetenschap en religie.



Einstein en de Dalai Lama hebben me al jaren gefascineerd. Bij het lezen van hun biografieën en werken heb ik veel betekenisvolle parallellen vastgesteld in hun perspectieven en persoonlijkheden, die een licht werpen op de relatie tussen het rationele en het spirituele, twee dimensies die zo noodzakelijk zijn voor het menselijk leven en de samenleving.

Het is een stelling van zowel boeddhisme als wetenschap dat een spirituele zoeker of wetenschapper moet vertrouwen op zijn of haar eigen geest en ervaring. Er zijn geen autoriteiten die je blindelings zou moeten volgen: fenomenen zijn geldig als ze gerealiseerd worden op spiritueel vlak of herhaald kunnen worden in experimenteel onderzoek. Zo is een opmerkelijk kenmerk van de geschriften en toespraken van Einstein en de Dalai Lama dat de woorden uit hun eigen geest en ervaring komen. Geleerden moeten dat opmerkelijk vinden, want wij zijn gewend aan het schrijven en lezen van veel verwijzingen, voetnoten en citaten. Terwijl ik nu schrijf, ligt op mijn bureau het eerste boek dat ik las over Tibetaans boeddhisme: *"Het Tibetaans boeddhisme en de sleutel tot de weg van het midden"*, geschreven door Tenzin Gyatso, de 14e Dalai Lama (1975). Dit boek werd mij in 1982 gegeven door de Dalai Lama, toen ik met mijn Japanse vrouw Setsuko de Dalai Lama voor het eerst ontmoette in Dharamsala. Ik heb ook een door Einstein geschreven boek: *"Relativiteit, de speciale en de algemene theorie"* (1952). Hoewel beide boeken nogal technisch zijn en beide auteurs eer betuigen aan hun voorgangers, is het interessant te zien dat de stijl waarin ze schrijven zo vergelijkbaar is. Moeilijke onderwerpen worden er ook op een heldere manier uitgelegd, in een gezaghebbende en toch eenvoudige taal.

"Ondanks de netelige geschiedenis van de relaties tussen religie en geschiedenis, bewezen zowel Einstein als de Dalai Lama dat wetenschap en religie kunnen samengaan en bijdragen tot de menselijke ontwikkeling".

Ondanks de netelige geschiedenis van de relaties tussen religie en geschiedenis, bewezen zowel Einstein als de Dalai Lama dat wetenschap en religie kunnen samengaan en bijdragen tot de menselijke ontwikkeling. Wetenschap en religie zijn verschillende wijzen van kennis en prak-

tijk, maar het zijn allebei menselijke activiteiten die nodig zijn voor een evenwichtig leven. De Dalai Lama is geen religieuze fundamentalist; hij hecht waarde aan moderne wetenschap en gelooft ook dat alle religieuze tradities op hun eigen manier een bijdrage kunnen leveren. Einstein was geen geborneerde wiskundige geest die ongevoelig was voor de spirituele domeinen van het leven. In zijn boek "Uit mijn latere jaren" (1950) schrijft Einstein: *"Alle religies, kunsten en wetenschappen zijn takken van dezelfde boom. Al deze aspiraties zijn gericht op het veredelen van het leven van de mens, om het uit te tillen boven de sfeer van enkel lichamelijk bestaan en het individu te leiden naar vrijheid."*

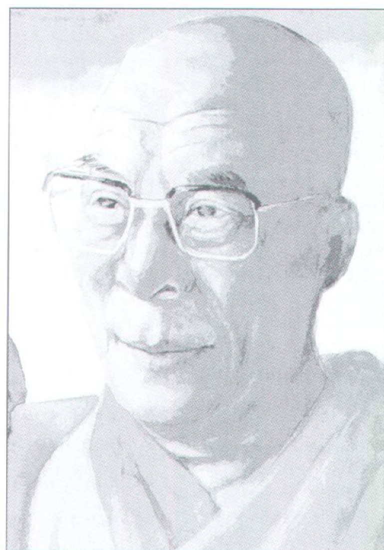
In hetzelfde boek beweert Einstein dat wetenschap aan religieuze doelen kan medewerken, omdat wetenschap ons de eenheid en onderlinge verbondenheid leert van de wereld. Een wetenschappelijk begrip van dit wijde en ontzagwekkende universum bevrijdt ons van "de ketens van persoonlijke hoop en verlangens" en brengt een "nederige geesteshouding tegenover de grandeur van de ratio die vorm heeft gekregen in het bestaan te weeg."

"In zijn rede voor de Nobelprijs voor de vrede zei de Dalai Lama: "Wij zijn op zoveel manieren van elkaar afhankelijk, dat we niet langer in geïsoleerde gemeenschappen kunnen leven".

"Elke dag herinner ik mezelf honderd keer eraan dat mijn innerlijke en mijn uiterlijke leven gebaseerd zijn op het werk van andere mensen, levend en dood, en dat ik mezelf moet inspannen om in dezelfde mate te geven als ik heb ontvangen en nog steeds ontvang." Dit zijn Einsteins woorden, maar men zou ze kunnen verwarren met een citaat van de Dalai Lama: *"Onderlinge afhankelijkheid van dingen, wezens en gebeurtenissen is een basisconcept van zowel de moderne wetenschap als van de boeddhistische gedachte."* In zijn rede voor de Nobelprijs voor de vrede zei de Dalai Lama: "Wij zijn op zoveel manieren van elkaar afhankelijk, dat we niet langer in geïsoleerde gemeenschappen kunnen leven zonder te weten wat er buiten die gemeenschappen gebeurt. Wij moeten elkaar helpen als we problemen hebben en we moeten het geluk dat we genieten delen."

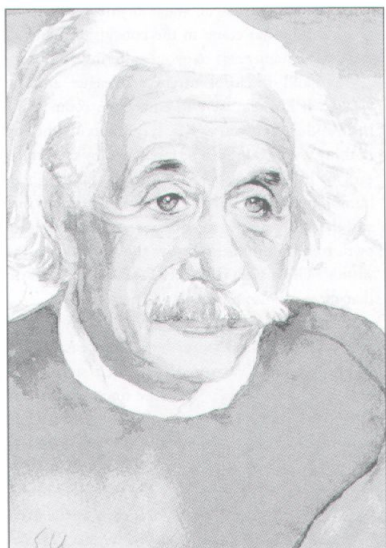
"Einstein gaf bijvoorbeeld de volledige $30 000 van zijn Nobelprijs in 1921 om zijn eerste vrouw en zijn kinderen te onderhouden, hoewel hij hertrouwd was."

Op een filosofisch niveau stammen de woorden van de Dalai Lama van het concept "afhankelijk ontstaan`, ontwikkeld in de School van de middenweg of Madhyamika- school in het boeddhisme.



Boeddhistische monniken mogen zich niet laten leiden door egoïstische motieven en materiële bezittingen. De Dalai Lama heeft herhaaldelijk gezegd: "Ik ben een simpele monnik." Howard Cutler, de co-auteur van "De kunst van geluk" zegt dat ZH niet wist dat zijn boek een bestseller was in Noord-Amerika.

Einstein had ook dezelfde onzelfzuchtige houding tegenover het leven. In een van zijn bekendste essays, "De wereld zoals ik haar zie" (1931), schrijft Einstein: "Ik geloof ook dat een simpel leven, zonder aannames, voor iedereen goed is, lichamelijk en geestelijk... De drievoudige voorwerpen van menselijke inspanningen – bezittingen, uiterlijk succes, luxe – zijn mij altijd als discutabel voorgekomen." Hij deed in de praktijk wat hij predikte. Einstein gaf bijvoorbeeld de volledige $30 000 van zijn Nobelprijs in 1921 om zijn eerste vrouw en zijn kinderen te onderhouden, hoewel hij hertrouwd was.



Einstein won de Nobelprijs voor de fysica in 1921 en de Dalai Lama won de Nobelprijs voor de vrede in 1989. Einstein was ook één van de meest besproken activisten ten aanzien van wereldvrede, nucleaire ontwapening van alle landen, democratie en mensenrechten. Zijn leven was een strijd tegen geweld, oorlog, racisme en fascisme. Zijn politieke held was Mahatma Gandhi en het laatste document dat Einstein tekende (in april 1955) was een publieke verklaring, geschreven samen met de Britse filosoof Bertrand Russell, waarin zij wereldleiders opriepen om politieke conflicten vreedzaam op te lossen.

Onlangs las ik een interview met de Dalai Lama, waarin ZH zei dat hij, als dat zou kunnen, naar een klooster zou gaan en zijn leven aan meditatie zou wijden. Dit herinnerde mij aan de uitspraak van Einstein dat "het werk van een vuurtorenwachter ideaal zou zijn voor een wetenschapper, omdat hij er dan zeker van zou zijn genoeg tijd te hebben om te denken en te werken."

Ergens anders merkt Einstein op dat zijn leven verdeeld is tussen "wiskundige vergelijkingen en politiek", maar de "equaties zijn voor eeuwig".

Zowel Einstein als de Dalai Lama verloren hun land. Einstein ontvluchtte Nazi-Duitsland in 1933 en vestigde zich in de Verenigde Staten. De Dalai Lama heeft sinds 1959 in India geleefd als banneling vanwege de bezetting en de brutaliteiten van de Communistische Chinese overheid in Tibet. Ik denk dat die levenservaring één van de dingen was die hen beiden heeft geholpen om de unieke aspecten en de historische positie van hun eigen cultuur en volk (de joodse gemeenschap voor Einstein en de Tibetaanse Boeddhisten voor de Dalai Lama) naar waarde te schatten, om de schoonheid en diversiteit van de menselijke culturen te zien en om de gemeenschappelijke wortels en fundamentele gelijkheid van mensen overal in de wereld te waarderen. De Dalai Lama heeft vaak gezegd dat zijn leven in ballingschap hem een prachtige gelegenheid heeft gegeven om mensen te ontmoeten van alle soorten levenswandel en uit verschillende landen en hij is tot de conclusie gekomen dat "alle mensen gelukkig willen zijn en lijden willen vermijden".

"Betrokkenheid bij de mens en zijn lot moet altijd de belangrijkste drijfveer vormen voor alle technische inspanningen."

Leopold Infeld, Einsteins collega en schrijver van diens biografie, schrijft: "Als Einstein je kamer zou binnenkomen op een feestje en aan je zou worden voorgesteld als Mr. Eisenstein over wie je niets wist, dan zou je nog steeds gefascineerd zijn door zijn stralende ogen, zijn verlegenheid en vriendelijkheid, zijn vrolijke gevoel voor humor, de manier waarop hij platitudes tot wijsheden kan omvormen en dat al wat hij zegt het product is van zijn eigen geest, niet beïnvloed door de hersenspinsels van de buitenwereld." Degenen die de Dalai Lama hebben ontmoet, zouden getuigen dat dit ook aspecten zijn van diens persoonlijkheid.

Einstein werd in 1879 in een joodse familie in Duitsland geboren. In 1935 werd de Dalai Lama in een boerenfamilie in Amdo in Tibet geboren. Hun verhalen lijken helemaal verschillend, maar waarom vinden we zoveel gelijkenissen in hun zienswijzen en persoonlijkheden? Mijn antwoord is: omdat zowel Einstein als de Dalai Lama nationalisme, materialisme, religieus institutionalisme, racisme en andere ismen overstijgen en menselijkheid, het leven, vrede en een goed hart hebben gerealiseerd. In een toespraak in 1931 voor Cal Tech-studenten zei Einstein: "Betrokkenheid bij de mens en zijn lot moet altijd de belangrijkste drijfveer vormen voor alle technische inspanningen." En hij voegde daaraan toe: "Vergeet dat nooit, te midden van je diagrammen en vergelijkingen." Wetenschap en religie kunnen beide bijdragen aan de realisatie daarvan.

De Nobelprijzen toegekend aan Einstein en de Dalai Lama, symboliseren naar mijn mening dezelfde top van menselijkheid en oplettendheid die deze twee grote mensen door hun verworvenheden langs verschillende wegen hebben bereikt. En het zicht vanaf de top bestaat uit de lichtstralen die op alle wezens schijnen.

Rasoul Sorkhabi is hoogleraar aan het instituut voor energie- en geowetenschappen van de universiteit van Utah, Salt Lake City, waar hij met zijn Japanse vrouw en dochter leeft. Hij heeft uitgebreid onderzoek gedaan naar de geologie van het Himalayagebergte. Zijn recente artikel:´Einstein en de Indische geesten: Tagore, Gandhi en Nehru´ verschijnt in Current Science (gepubliceerd door de Indian Academy of Science). Men kan hem per e-mail op rsorkhabi@egi.utah.edu bereiken.

Met dank aan Mandala Magazine voor de beide artikels

EEN EVENEMENT ALS EEN ANDER

Een verslag over deelname aan het Mind and Life Summer Research Institute in New York.

> *"Juiste kennis is het inzicht in de ware aard der dingen, dat tot rust brengt. Het is praktijk die leidt tot het opheffen van het lijden."*
> *Boeddha*

Het vertrek

Er waren redenen te over om niet te gaan. Werk, zorgen, verantwoordelijkheden, onvoorziene omstandigheden... Op Zaventem aangekomen stond er aan Delta Airlines een rij van wel honderd meter. Al pratend met mensen verneem ik dat het vliegtuig in plaats van om 11.10 uur pas om 16.15 uur vertrekt. *"Zut alors,"* is het minste wat je in dit geval in het Frans kwijt wil. Ik hoor achter mij mensen sakkeren: *"How crude, how brutal..."* en begin te voelen dat ze het over mij hebben. Ik gaf hen waarschijnlijk de indruk dat ik hen had willen voorgaan. Naïef als ik ben, was dat natuurlijk helemaal niet de bedoeling. Toen ik me omdraaide om eens te kijken wie die brave mensen wel waren die ik onbewust zo kwaad had gekregen, viel mijn gsm op de grond. Het werd stil achter mij en ik hoorde fluisteren: *"God is on our side,"* waarop ik meteen om drie redenen last had van wat later in het congres een *"emotional blink"* zou heten.

Ten eerste, was ik kwaad op het lot omdat het enige contactmiddel dat ik later met de gekende wereld zou hebben nu al van bij mijn vertrek stuk was.

Ten tweede, raakte ik nu pas echt onder de invloed van grondig ongenoegen dat naar woede neigde, omwille van de verloren dag in de vlieghaven.

Ten derde, was ik mezelf helemaal niet dankbaar voor het feit in een land te zullen terecht komen waar zo gedacht werd. Wat moest ik daar – in godsnaam, om het zo maar te zeggen – gaan zoeken? Later zou ik leren dat dit land toch zijn charme heeft: op bepaalde plaatsen zeggen ze er immers tegen iedereen *"sweetheart"*! Schattig, niet?

Uit mijn positief karmische verleden traden even later enkele lieve dames tevoorschijn die me wat hielpen bij het inchecken, een plaats in de lounge boden waar ik een eerste boek kon uitlezen en vanwaar uit ik in de middag eindelijk kon vertrekken.

Om kort te gaan, om iedereen tevreden te stellen, heb ik in New York snel een aantal plaatsen bekeken. Bij mijn thuiskomst zou ik zeker moeten antwoorden op de vraag: 'Hoe vond je Times Square, Fifth Avenue, Greenwich Village, etc.?' Twee dagen later zat ik op het Mind and Life Summer Research Institute 2005. Daarover gaat het hier.

De plaats
Zoals vorig jaar bij de eerste editie greep deze Mind and Life-bijeenkomst plaats in het Garrison Institute aan de oevers van de Hudson River: een oud franciscanenklooster dat nu functioneert als een plaats voor *"inspired thinking, thoughtful action"* zoals dat zo mooi in de folders gezegd wordt.

Allerlei initiatieven die te maken hebben met toegepaste spiritualiteit zijn in dit instituut welkom: van thema's als vrede en verzoening, natuurbescherming, genezing van mens en natuur tot nieuwe uitdagingen voor de 21ste eeuw komen hier aan bod. Allerlei organisaties komen daarvoor naar dit klooster gelegen op een terrein van 95 acres met 160 individuele slaapkamertjes en vergaderzalen deels voorzien van houten wanden. Even voordien had de bekende boeddhistische meditatielerares, Sharon Salzberg, een retraite gegeven voor vrouwen die werken in tehuizen voor slachtoffers van familiaal geweld. *"Meditatie is een krachtig middel om de stress en het hartenleed dat in dit werk opkomt op te vangen..."*, had ze aangekondigd. Zo is dat, in dit land waar elke zes minuten een vrouw aangerand wordt, drie vrouwen per dag door een intieme partner worden vermoord en waar, in New York City alleen al, vierhonderd telefoons per dag binnenkomen op de lijn voor geweld in het huisgezin.

Enkele weken geleden waren in ditzelfde Garrison Institute honderd vijfentwintig toekomstige Amerikaanse moslimleiders samengekomen om te kijken hoe ze de tweeledige boodschap van hun islamitische identiteit en hun Amerikaans burgerschap konden verenigen. Bestaan er wel zulke kloosters bij ons - zo vroeg ik me af - waar de woorden van Teilhard de Chardin aan de praktijk getoetst worden, wanneer hij zegt: *"De tijden van naties zijn voorbij. Nu, tenzij we natuurlijk willen ten ondergaan, moeten we onze oude vooroordelen afwerpen en een wereld opbouwen."* Het débacle van de laatste Europese top en sommige debatten die de nationale politiek beheersen indachtig, moest ik even zuchten.

Ik zou me plooien naar de regels van dit huis: stilte in de gangen, geen voedsel naar de kamers, geen parfums gebruiken, geen radio, gsm, etc. in de gebouwen, geen sloten op de deuren... Het kon allemaal, gezien het uiterst boeiend initiatief waaraan ik mocht deelnemen.



Mind and Life
Iedereen kent dit initiatief wel. Tenslotte heeft Kunchab Publicaties twee van de Mind and Life conferenties uitgegeven. (1) Toch is het goed nog even in herinnering te brengen hoe alles gestart is. Gezien de Dalai Lama erg nieuwsgierig was, zo werd achttien jaar geleden gedacht, was het misschien een goed idee hem te coachen en op de hoogte te brengen van de westerse wetenschap. Omdat zijn vragen zo pertinent waren, groeiden deze bijeenkomsten snel uit tot een ontmoeting van boeddhisme en wetenschap waarbij deze twee hemisferen van de mensheid tot een vruchtbare dialoog kwamen omtrent thema's zoals functioneren van de hersenen, emoties en het bewustzijn, de aard van de materie en van de geest, ethiek, wetenschapsfilosofie, neuroplasticiteit, etc.

Deze tweejaarlijkse gesloten ontmoetingen tussen de Dalai Lama en topgeleerden hebben aanleiding gegeven tot vele publicaties in vele talen (Destructieve emoties is zelfs in 35 talen vertaald) en wellicht een

niet te veronachtzamen invloed gehad op het wetenschapsbedrijf en op de integratie van het boeddhisme in het westen. Sinds vorig jaar vinden ze plaats buiten Dharamsala, en werden ze zelfs opengesteld voor publiek. In twintig minuten was, naar het schijnt, langs reserveringen per computer, de zaal in het beroemde MIT Institute in Massachusetts volzet, voor de eerste publieke versie in 2004. Dit jaar wordt een zeer grote aula voorzien voor een bijeenkomst in Washington van 8 tot 10 november 2005 rond het thema 'Onderzoek van de geest: de wetenschap en klinische toepassingen van meditatie.' U kunt natuurlijk ook altijd enkele jaren wachten en dan de boeken lezen.

Het Mind and Life Summer Research Institute

Het MLSRI is de jongste spruit van Mind and Life. Dit initiatief heeft als bedoeling neurologische research in samenwerking met contemplatieve beoefenaars en boeddhistische geleerden te promoten bij wetenschappers. Op lange termijn hoopt men zo een hele generatie onderzoekers en meditatieleraren begeleid te hebben die voor vernieuwing zullen zorgen op het vlak van het verband tussen hersenen en bewustzijn: deze experimentele psychologen, neuro- en cognitieve wetenschappers zouden dankzij verklaringen uit eerste bron, die ze van gevorderde beoefenaars krijgen, kunnen komen tot een meer subtiel inzicht in de werking van de geest en in **de invloed van meditatie op het bewustzijn en de gedragingen van de mens.** De meest geperfectioneerde researchtechnieken (fMRI e.a.) worden gebruikt om op een wetenschappelijk verantwoorde wijze verslag uit te brengen over wat er in het lichaam zoal gebeurt als je mediteert. Adam Engle, jurist en zakenman, initiatiefnemer van de hele Mind and Life beweging, herhaalde bij de eerste editie in 2004 dat *"boeddhisme en wetenschap 's werelds meest krachtige tradities zijn om de natuur van de werkelijkheid te begrijpen en de geest te onderzoeken"*. Er zit toekomst in deze visie: dit jaar kon immers in de wandelgangen vernomen worden dat het budget voor de volgende jaren verzekerd is. Verschillende stichtingen en donors zijn gevonden om de organisatie van het MLSRI in de toekomst mogelijk te maken.

Van 26 juni tot 2 juli 2005 heeft de tweede editie van dit wonderbaarlijk initiatief plaatsgevonden, waarbij tweeëntachtig research fellows en vierentwintig senior investigators geselectioneerd werden, komende uit België, Brazilië, Engeland, Frankrijk, Duitsland, Israël, Italië, Nederland, Taiwan, Zweden en Zwitserland en natuurlijk van vele Amerikaanse universiteiten. De staf heeft er weer een volledig jaar aan gewerkt, de faculty-leden zullen weer een weeklang gratis hun diensten aanbieden en veel jong en bruisend talent zal hier te zien zijn. In een mooi uitgebalanceerd programma met voordrachten, discussies en meditatiesessies komen thema's aan bod als:

- aandacht, cognitieve controle, en hun neurale onderbouw;
- onderzoek van de geest met behulp van meditatie (eerste persoonservaring) en in het laboratorium;
- kennis over onszelf en inzichten in verband met deze kennis (metacognitie);
- wat gebeurt er in onze geest als we niet bewust zijn van wat we doen?
- veranderingen in neurale circuits van emoties als gevolg van meditatie.

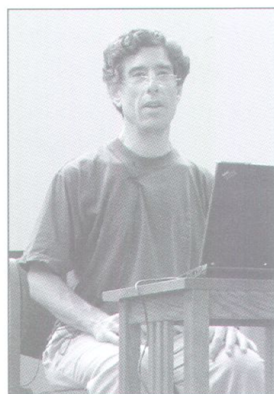
Ook dit jaar zullen tien jonge wetenschappers hun project beloond zien met een beurs van tienduizend dollar. Het is natuurlijk weinig als je echt uitgebreid research wil doen, maar het kan. Het is voor deze jongelui ook een aanmoediging die hen aan het werk zet en hen eventueel andere sponsors oplevert, mocht hun project in de wetenschappelijke wereld bekend raken. Het was ontroerend te zien hoe

deze tien ernstige en enthousiaste uitverkorenen van vorig jaar op een avond hun project kwamen voorstellen: de invloed van "egocentrisch herkauwen" op het sociaal gedrag, de effecten van Mindfulness Based Stress Reduction Therapy (MBSRT) op depressiviteit, slaapefficiëntie, corticale plasticiteit, verbeeldingscapaciteit, op antirookgedrag, etc. Al deze onderwerpen werden binnen het kader van gedegen research- en controletechnieken onderzocht en de eerste resultaten werden bekend gemaakt.

__Verrassende onderzoekingen__

Adam Engle meldde in zijn inleiding dit jaar dat hij een dubbele motivatie voor ogen had: het promoten van het werk van jonge wetenschapslui die moderne wetenschappelijke technieken en de inhoud van oude wijsheidstradities met elkaar willen verbinden; maar ook begrijpen waarom sommige mensen, die in onze wereld over veel macht beschikken, met de beste bedoelingen soms zulke waanzinnige beslissingen nemen; met andere woorden, de vraag beantwoorden op welke wetenschappelijke basis je gezondheid van geest kan behouden. Dit alles om het lijden van de mensheid te beperken. Dat laatste werd het leidmotief dat meermaals weerklonk. Hij verheugde zich tevens over het groot aantal vrouwelijke wetenschappers daar aanwezig en stelde dat deze vrouwelijke energie zeker voor een bijzonder weldadige inspiratie zou zorgen. Dat is nadien ook gebleken.

Wat zijn de processen in de geest die doen lijden en welke beoefeningen kunnen een diepe, van binnenuit opwellende authentieke vervulling brengen in plaats van louter hedonistisch genot op basis van uiterlijke stimuli? Dat laatste is immers meestal van zeer korte duur.
Het hele team en alle deelnemers gingen ervan uit dat dit samengaan van wetenschap en contemplatie voor verandering zou zorgen in de maatschappij. Het is een wens, een motivatie, een werkhypothese die niet alleen aan de basis ligt van veel ernstig researchwerk, maar uiteindelijk het wetenschappelijk establishment begint te intrigeren. Uit de recente controverse waarvan sprake op het einde van dit verslag leren we ook dat bepaalde fracties binnen hetzelfde establishment ook angstig worden. De resultaten van het werk van Richard Davidson aan de universiteit van Wisconsin hebben in de meest vooraanstaande wetenschappelijke en culturele tijdschriften aandacht gekregen. De co-editeur zelf van Times' Science, Michael D. Lemonick, schrijft in Times Magazine van 17 januari 2005 "The Biology of Joy" en concludeert dat ***geluk niet een vaag of sentimenteel gevoelen is, maar een fysische toestand in de hersenen en iets wat je kunt opwekken!*** De delen van het zenuwstelsel die met positieve emoties te maken hebben worden nu in kaart gebracht. Lijden is met andere woorden niet ons lot en kan, zo wordt in het laboratorium bewezen, sterk verminderd worden door beoefening van meditatie.



Als echte wetenschapper zal **Richard Davidson** op het congres herhalen dat alles nog in een beginstadium zit en dat geduld en bescheidenheid, evenals het betonen van eerlijkheid over hun waarnemingen van de werkelijkheid absoluut noodzakelijk zijn voor onderzoekers. Heel voor-

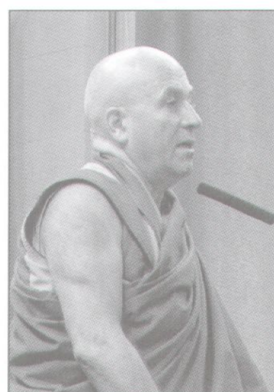
zichtig zal hij antwoorden op de vraag hoe meditatie ons beïnvloedt. In de kranten stond namelijk in grote letters dat gammastraalproductie voor een diep welbehagen zorgt bij de beoefenaars. Het gevaar van simplificaties is natuurlijk dat meteen het boeddhisme verkocht wordt als "the nicest game in town", terwijl diegenen die het boeddhisme echt beoefenen weten dat het vooral hard labeur is. Richard Davidson zelf heeft behoedzaam uitgelegd hoe éénpuntige concentratie, meditatie op mededogen en "open geest"-meditatie bij acht gevorderde beoefenaars, samen met acht nieuwelingen die als controle op de resultaten dienden, is onderzocht. Deze beoefenaars hadden tussen de tien à vijftigduizend praktijkuren op hun actief. Bij allen werden belangwekkende veranderingen, onder meer in brede regio's van de prefrontale cortex, in de insula en in het motorisch actiesysteem opgemerkt. Dit laatste is vreemd en verrassend: het wijst wellicht op het feit dat meditatie op mededogen niet vrijblijvend is, maar dat het systeem, dat aanzet om alle wezens te willen helpen, ook daadwerkelijk activeert!
Er werden vele zaken uiteengezet die een leek als ondergetekende best niet herhaalt. Tot slot gaf Richard Davidson ook een overzicht van de onderzoekingen die nog konden en moesten gebeuren en dat waren er nog genoeg voor een heel mensenleven. Welke invloed er precies uitgaat van meedogende wezens op de omstanders, was een onderwerp dat me bijzonder intrigerend toescheen, temeer omdat het een van de vragen is waar zelfs de Boeddha niet op heeft willen antwoorden. Maar wie weet komt de wetenschap binnen enkele jaren er wel achter… wat de Boeddha niet heeft willen zeggen… en hopelijk lopen er dan ook nog wijze leerkrachten rond om te zeggen waarom dat zo was, voor wat de Boeddha betreft, althans!

Als je kampt met problemen met jezelf, met mensen die naar dharmacentra komen maar eerst psychologisch hulp nodig hebben, of meer nog als je denkt aan het lijden van dat hele wereldje dat tegenwoordig uit de boot valt in onze samenleving, dan raak je toch geïntrigeerd bij het vernemen van het feit dat ergens in de wereld wetenschappelijk onderzoek wordt gedaan naar de invloed van mededogen en vergevingsgezindheid, het verband tussen het reguleren van gemoedstoestanden en het immuniteitssysteem, etc.!

Elke dag werd afgesloten met een meditatiesessie en de stilte bleef vanaf 22.15 uur tot na het ontbijt van de volgende dag van toepassing.
Deze vijfdaagse is een waar feest voor de geest geworden, met briljante voordrachten van specialisten en scherpzinnige tussenkomsten van de jonge en oudere toehoorders.

Tenoren

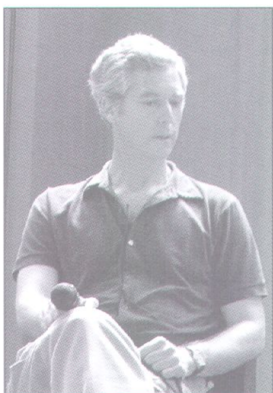
Tenoren op dit festival waren naast Richard Davidson duidelijk ook Alan Wallace, Matthieu Ricard en Evan Thompson.



Matthieu Ricard is vaak tussenbeide gekomen. Deze "méditant olympique" die samen met anderen alle tests in de laboratoria had ondergaan, schijnt, heel gelukkig overigens, de eenvoud en authenticiteit te hebben bewaard en weerspiegelt op die

wijze de kwaliteiten van zijn leraren.

Als we onze geest niet onder controle hebben, is de kans groot dat we ons ongeluk tegemoet lopen, aldus Matthieu Ricard. De warboel van gedachten die we voortdurend produceren is niet van een aard om ons tevreden te stellen. Als we in onze geest leren kijken, zien we hoe het eraan toegaat, erkennen we hoe we ons laten doen door onze eigen mentale maaksels en hoe die laatste louter gedachteconstructies zijn. Alles komt gewoon op in onze geest: door ons niet vast te klampen aan die storende gewoontes, kunnen die opwellingen en stemmingen ook gewoon wegdeemsteren zoals ze gekomen zijn... De innerlijke kracht die zo vrijkomt zal ons naar echte vrijheid en perfectie brengen. We zullen bijvoorbeeld ook niet meer verrast worden door vergankelijkheid en dood. In plaats van vastgeketend te zijn aan gedachten en emoties en door hen heen en weer gesleurd te worden, zullen we het ware geluk smaken waarover in boeddhistische teksten wordt gesproken. De westerse wetenschap is dit "welzijn" nu ook op het spoor gekomen.

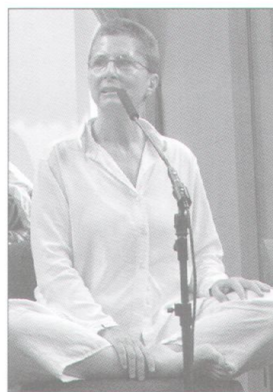


Alan Wallace van zijn kant, wees aan het begin van zijn voordracht op de gevaren van de "illusies van kennis": het feit te denken dat men iets weet verhindert soms om het fenomeen juist in te schatten, omdat men niet meer verder kijkt dan datgene wat we dankzij de gebruikte methode gevonden hebben. Nadien toonde hij aan hoe onze inzichten stilaan evolueren. Zo is er het idee dat alles eerst en vooral materie is, dat wanneer je materie begrijpt, je alles begrijpt en ten slotte wanneer je materie controleert, alles controleert. Deze overtuiging wordt geleidelijk aan vervangen door dezelfde redenering, maar waar het woordje materie door "geest" vervangen wordt. Het idee is er dat alles eerst en vooral geest is, wanneer je geest begrijpt, begrijp je alles en ten slotte wanneer je geest controleert, controleer je alles. Dit is nu dan toevallig een van de eerste uitspraken van de Boeddha. Kennis van de geest is dus belangrijk. Zoals er een telescoop is uitgevonden voor het bestuderen van de macrokosmos en een microscoop voor de kleine levende wezens, zo zou je de meditatie het verfijnd werktuig kunnen noemen dat in de geest kijkt. Hoewel vele combinaties van vele wetenschappen op hun beurt ook de werking van de geest beginnen te bekijken, proberen te situeren of te volgen, is de meditatie zeker een bijkomende bijzondere bron van inzicht in de eigenschappen en de natuur van diezelfde geest. Wat zijn de voordelen en de gevaren die gepaard gaan met het kijken van buiten naar binnen (de neuro- en cognitieve wetenschappen) en van binnen naar buiten (de hele waaier van meditatieve technieken aangereikt door de contemplatieve tradities, het boeddhisme in het bijzonder) is een vraag die meermalen expliciet behandeld werd tijdens het congres. Alan Wallace heeft eveneens uiteen gezet hoe meditatie emotionele en mentale gezondheid bevordert en heeft in de zijn gekende vinnige stijl de weldaden beschreven van deze mentale training: we leren de zeilen van onze geest goed en juist spannen en kunnen zo snel vooruitgang boeken op het pad van de bevrijding.

De wortels van de meditatie zitten in het ontspannen zijn van lichaam en geest, de stam in de stabiliteit (rust en coherente of

éénpuntige aandacht) en de vertakkingen in de helderheid.
Wallace herhaalde nogmaals dat het de mediteerder er niet om te doen is een bepaalde "bliss" te bereiken, maar de ware aard van alles te ontdekken.

Er zijn ook **vele wetenschapslui** aan het woord geweest die gewezen hebben op bepaalde hersenregio's (verschuivingen van de rechter naar de linker prefrontale cortex), op elementen in het immuniteitssysteem, op verhoging van de emotionele en cognitieve monitoring (het beter beheersen van destructieve emoties of mentale gewenningen) en hoe dit alles tijdens meditatie zichtbaar werd.
Er zijn dus niet alleen nadelen verbonden aan de geboorte als mens, dat levend wezen dat over dit vreemde gegeven van de geest beschikt, hoewel hij als enige wezen zich ongerust kan maken over de toekomst, angst heeft voor de dood of zich in een depressie kan piekeren.
De academische interventies waren soms doorspekt met leuke onderonsjes over bijvoorbeeld het "angry buddhist"-syndroom: in elk centrum lopen wel mensen rond die menen veel en degelijke praktijk te doen, maar die in plaats van serener en zachtmoediger te worden, hoe langer hoe meer een pest worden voor hun omgeving! Hoe komt zoiets? Is daar wat aan te doen?
Of gesprekken over westerlingen die aan boeddhistische leraren een spirituele bypass (het zich storten op spirituele zaken om psychologische problemen te ontwijken) vragen, terwijl ze vooral psychologische hulp nodig hebben?
Of zij die graag met Kerstmis hun "enlightenment kit" als cadeau zouden willen krijgen, of de vraag in hoeverre CAM (computer assisted meditation) zinvol is? Dat laatste ging over de vraag of we tot echte meditatie kunnen komen als we op ons kussen zitten, maar tegelijkertijd aan onze computer en allerlei meetinstrumenten geschakeld zitten, waarbij de computer meldt of we al dan niet in een toestand van mentale stabiliteit vertoeven!
Iemand had het over de theorie van Bowlby die beweert dat er in ons een aangeboren gedragssysteem bestaat dat zoekt naar zekerheid, een veilige haven en dat **deze gehechtheid** vérstrekkende gevolgen heeft: de gevonden zekerheid zal bij het kind nieuwsgierigheid stimuleren, moed, een coherente open geest, een goede emotionele balans, de capaciteit om lief te hebben en empathie te betonen, etc. Meteen werd duidelijk dat de betekenis die het boeddhisme aan het woord gehechtheid geeft (van verknochtheid tot passionele bezitsdrang) iets helemaal anders is en hoe voorzichtig we wel met woorden moeten zijn. De spreker legde het verband met "het zoeken van toevlucht" in het boeddhisme en de drang naar geborgenheid en zekerheid in de theorie van Bowlby. Mooie bruggetjes zijn dat.



Op regelmatige tijdstippen overdag en 's nachts gaven topinstructeurs aandacht - meditatie en andere vormen van meditatieve praktijken die de geest tot rust brengen, scherpen en een expansieve kracht geven. Het waren momenten waarbij alle deelnemers nog eens zelf konden ervaren waarover het hier allemaal ging: dit

bijzonder boeiende, onvindbare en steeds actieve bewustzijn.
Zogauw de CD's met alle materialen in ons centrum zijn toegekomen zullen we op de stille meditatie-avonden in Schoten en Brussel deze korte meditatiebegeleidingen ook gaan gebruiken.

Inzichten en gevolgen

We verliezen onze tijd helemaal niet als we in de meditatieve toestand van niet-oordelend gewaarzijn van de huidige ervaringen verwijlen. Deze kalmte, waarbij dwangmatige gedachtegangen of zintuiglijke stimuli volledig afwezig zijn of ons niet meer te pakken hebben en waarbij we uiteindelijk de ultieme basis ontdekken van alles wat bestaat , is van kapitaal belang voor een zinvol bestaan. Waarom? Niet alleen omdat we in de toestand het meest authentiek en juist zijn, maar ook omdat onze ware natuur van vriendelijkheid en mededogen eindelijk aan bod komt. Op de koop toe worden we zo het gemakkelijkst en het snelst gelukkig omdat we veel minder het gevaar lopen ons te verliezen in verkeerde inschattingen of reacties. De deelnemers hebben tijdens het congres een mooie les in theorie en praktijk over deze vaststellingen gekregen. Als spiritualiteit en wetenschap ons dit soort zaken leren, in plaats van ons op te schepen met dogma's of wapens, kunnen we ons daar alleen maar over verheugen.
Zoals Adam Engle het zei: " This is not about a new wave science, it is about a new way to be a scientist!"
De Dalai Lama, hoewel niet in levende lijve, was wel geestelijk aanwezig. Vele wetenschapslui hadden reeds aan de vorige Mind and Life-bijeenkomsten deelgenomen of refereerden naar de indringende vragen die de Dalai Lama steeds stelde en die de aanleiding waren geweest voor vruchtbaar verder onderzoek aan westerse zijde.



Ondergetekende heeft met deze tekst niet de bedoeling gehad een wetenschappelijk verslag te schrijven over deze indrukwekkende bijeenkomst. Dan zou het immers bijvoorbeeld ook moeten gaan over neurofenomenologie (2) of zovele andere zaken, (als het feit dat bij visualisatie dezelfde neurale functies in werking treden als bij perceptie, meer nog dat ze tot op zekere hoogte de perceptie beïnvloedt, of onderzoek i.v.m. het verdrukken van gedachten en hoe zoiets net een tegenovergesteld resultaat heeft). Het volgende is nog wel vermeldenswaardig in een eenvoudig relaas als dit: de inspanningen die blijkbaar in de Verenigde Staten ondernomen worden om tot een nieuw universitair curriculum te komen: een boeiende concentratie van wetenschappen (neuro- en cognitieve wetenschappen, geneeskunde, psychologie), filosofie, kunsten en eerste- persoonservaringen in de studie van de grote wijsheidstradities. Dit alles onder de hoofding van **contemplatieve studies**. Deze projecten worden aan de autoriteiten van verschillende universiteiten voorgelegd. Het is een constructie die echt bij onze tijd past. Een jong onderzoeker was evenwel van oordeel dat in een land waar 62 % van de bevolking kiest voor creationisme, en 44 % meent dat alleen deze theorie in de school moet onderwezen worden, waar 45 % van de mensen denken dat Jezus nog tijdens dit leven zal terugkomen, waar 100 % van de niet-boeddhisten denken dat het boeddhisme een religie is en 90 % van de boeddhisten het boeddhisme als een religie beoefenen, in zo'n land is vernieuwing niet snel te verwachten, meende hij! Maar de auteur van 'Zen and the Brain', éminence

grise van de faculteit, was veel optimistischer gestemd. De veelzijdige toepassingen van de MBSRT-programma's in hospitalen en medische faculteiten wezen volgens hem op het tegendeel.

Het gevaar dat precies op dit vlak niet-gekwalificeerde mensen gemakkelijk voordrachten en trainingsprogramma's aan de man brengen over dat onderwerp (MBSRT) en dat niet alleen individuele therapeuten of dokters, maar ook culturele organisaties en zelfs academische middens om de tuin geleid worden, is niet denkbeeldig. Ook in de lage landen (en dus ook in België) ontbreken misbruiken op dit vlak niet. Om te vermijden dat de initiatieven omtrent de dialoog tussen boeddhisme en wetenschap niet in een verkeerd daglicht zouden gesteld worden, willen we daarom een aantal bescheiden initiatieven nemen:

• In het documentatiecentrum van Schoten zal materiaal beschikbaar gemaakt worden over dit onderwerp. Iedereen die ons wil helpen bij het uitbouwen van een departement 'boeddhisme en wetenschap' in onze bibliotheek is welkom. Om te beginnen zal de reading-list met zowat ..... pagina's over wetenschappelijk onderzoek, die aan de deelnemers aan het Mind and Life Research Institute was aangeraden, ter inzage gelegd worden. Ook de cd's met alle voordrachten van de hele week in New York kunnen beluisterd worden.

• Er wordt tegen het najaar een informeel contactsysteem uitgewerkt waarin mensen die ernstig werk leveren op dit vlak met elkaar kunnen contact houden. De bedoeling is dat betrouwbare personen en initiatieven meer bekendheid krijgen. We wensen op die manier vanuit het instituut therapeuten, dokters, psychologen, neurowetenschappers die de dharma beoefenen, met elkaar in contact willen komen of op de hoogte willen gesteld worden van belangwekkende publicaties of gebeurtenissen, te helpen. Wie zich voor het centrum in dit verband wil dienstbaar stellen gelieve zich aan te melden.

• Als start voor dit alles zal het volgende avondprogramma doorgaan:

Boeddhisme, wetenschap
en de behandeling van depressie
20.00 u. De dialoog tussen boeddhisme en wetenschap, als dienst aan de samenleving, Frans Goetghebeur:
20.15 u. Praktische presentatie van de Mindfulness Based Stress Reduction Therapy, een techniek voor hospitalen, medische instituten en scholen, gevolgd door vraag en antwoord, Edel Maex.
22.00 u. Receptie

Nalanda Instituut: 25 november 2005
Schoten: 9 december 2005

Het einde van een verhaal dat vervolgt

De laatste avond werd nog een film getoond over Francesco Varela, de spilfiguur, de man die de hele Mind and Life-beweging mee op gang gebracht heeft en die vroegtijdig gestorven is. Een indringend portret van een bevlogen en intelligent wetenschapsman, een levensgenieter die in zijn werk voor de eerste keer een brug heeft geslagen over de gapende kloof die wetenschap en contemplatieve beschaving scheidden. Tevens een wijs man. De Dalai Lama bevestigt in de film dat de uitleg die Varela vele jaren heeft gegeven over de werking van de geest volgens de Westerse wetenschap hem ontzettend veel heeft bijgebracht. De laatste woorden van deze uitzonderlijke onderzoeker die na een levertransplantatie aan kanker is over-

leden, na zijn ziekte "als een sieraad" te hebben gedragen (zoals dat in de teksten wordt gezegd), waren: "Moge ik strijden tegen datgene waartegen je kunt strijden, geduld betonen voor datgene wat je niet kunt veranderen en over de wijsheid beschikken om het onderscheid tussen deze twee te kunnen maken!"

Op zaterdag werd nog nagedacht over hoe deze onderzoekingen op de universiteiten en de medische instituten meer kansen zouden kunnen krijgen. De raad die de sprekers hier aan de jonge generatie gaven was: "Wees onkreukbaar. Vergeet niet dat het allemaal om geloofwaardigheid draait. In plaats van een thangka in uw kantoor te hangen, spreek eerder de wens uit dat uw onderzoekingen alle levende wezens mogen helpen vooraleer het laboratorium te betreden."

<u>Een verhaal met een staartje</u>

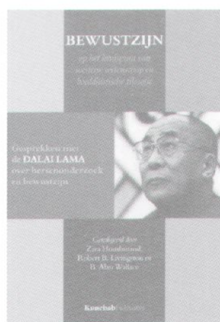
Het kon niet blijven duren. Toen in *Science et avenir* van de maand augustus een artikel verscheen over de onderzoekingen waarvan hier sprake en een relaas van de belangrijke wetenschappelijke bijeenkomsten die de laatste twee jaar rond de Dalai Lama werden georganiseerd of waarop hij werd uitgenodigd (3) was er al een controverse ontstaan in de Verenigde Staten. De Dalai Lama zou midden november het openingsdiscours houden voor de *Society of Neuroscience* die dit jaar als thema voor haar werkzaamheden heeft "Neurowetenschappen en samenleving" en 30 000 deelnemers verwacht. In het kader van de onderzoekingen die de laatste jaren op hoog wetenschappelijk niveau waren gebeurd en zelfs door Nature (432,670; 2005) werden besproken, was gevraagd aan de Dalai Lama een voordracht te geven over de studie van empathie en mededogen en de invloed van meditatie op de hersenactiviteit. Een zekere professor Yi Rao van de Universiteit van Chicago is plots opgestaan en laat een petitie circuleren om deze voordracht te boycotten. Ondanks zijn eerder zwakke commentaar over het wetenschappelijk gehalte van het onderzoek van Richard Davidson, noemt hij Davidson "wel een respectabel wetenschapsmens". Deze professor Rao heeft nu reeds een groep van enkele tientallen medestrijders gevonden, die toevallig of niet, bijna allemaal van Chinese afkomst zijn! Een alliantie van deze politiek geïnspireerde mensen met het wetenschappelijk establishment is niet uitgesloten. De voorzitster van de Society of Neuroscience is niet geneigd in te gaan op de dreiging vanuit die hoek, ook al roepen professor Jianguo Gu van Florida en anderen dat ze in het geval de Dalai Lama toch zou uitgenodigd worden hun inschrijving voor het congres schrappen. Men is niet ver van het incident laatstleden waarbij een Chinese student aan de Universiteit van Aberdeen (Schotland) een klacht had ingediend bij de academische overheid met als reden dat de "foto van de Dalai Lama in de gangen van de universiteit hem stoorde en moest verwijderd worden"! Maar de campagne gaat verder en men wil sympathieke argumenten gebruiken zoals in *The Guardian* werd gemeld: "Dr. Gu beweert dat het net zou zijn of de paus zou worden uitgenodigd om te spreken over de Vreze Gods en de pijnappelklier." Men jaagt al wie angstig is voor verwarring tussen religie en wetenschap ook op. Dat zal misschien lukken. Alleen is dit hier natuurlijk niet ter zake. Het voorbeeld van dr. Gu is een grapje, de onderzoekingen waarop professor Davidson en dus ook de Dalai Lama zich baseert zijn het resultaat van een samenwerking van meer dan 15 jaar met de Society of Neuroscience en vele wetenschappelijke projecten aan talrijke universitaire laboratoria overal in de wereld. Het is duidelijk dat alles in het werk

zal gesteld worden om Mind and Life te beschimpen (zoals gebeurde op de National Public Radio in de ochtend van 26 juli 2005) en studies over de effecten ven meditatie in het belachelijke te trekken. Het zal de moeite waard zijn deze controverse te volgen. Niet alleen om te zien of het Chinese lobbywerk in het Westen een nieuwe slag thuishaalt, maar ook in hoeverre de wetenschap openstaat voor de toepassing van haar methodes op tot hiertoe ongeëxploreerde terreinen in de werking van de geest.

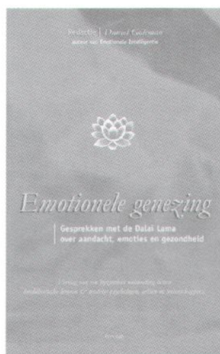
Laat ons maar hopen dat diegenen die terecht wetenschap en religie niet willen verwarren niet ongewild in een verwarring van politiek en wetenschap verstrikt geraken.

Frans Goetghebeur

P.S.: Ondertussen is volgens Nature de controverse afgesloten. Er wordt besloten het project zoals het voorzien was uit te voeren. Als inleiding op het wetenschappelijk congres had de raad van beheer van de Society of Neuroscience beslist om vanaf dit jaar twee algemene voordrachten te organiseren over wetenschap en samenleving. In het kader daarvan was als eerste spreker de Dalai Lama uitgenodigd om een voordracht te geven over het belang van de meditatie voor de samenleving. Ondanks de pogingen om de Dalai Lama van de affiche te halen heeft de directie beslist alles te laten doorgaan zoals gepland werd. (Nature, augustus 2005)



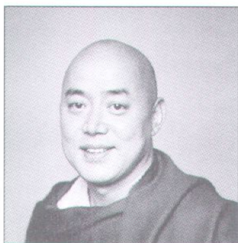
Noot 1:
Bewustzijn, op het kruispunt van westerse wetenschap en boeddhistische filosofie, Dalai Lama, Kunchab Publicaties, 2000



Emotionele genezing, Gesprekken met de Dalai Lama over aandacht, emoties en gezondheid, Daniel Goleman, Kunchab Publicaties, 1998

Noot 2:
een interessante combinatie van traditionele studie van de hersenactiviteit met praktijkverslagen, benaderd vanuit de fenomenologie

Noot 3:
Een artikel in Proceedings of the National Academy of Sciences in de herfst van 2004 waarin sprake is van de onderzoekingen van Davidson en de samenwerking met de Dalai Lama werd wel 150 000 maal op Internet opgenomen!
Het beroemde Federaal Instituut voor Technologie van Zürich ontving op 4 augustus de Dalai Lama. Deze wetenschappelijke bijeenkomst werd onder meer gepland door de Zwitserse Nobelprijswinnaar voor Chemie (1991), Richard Ernst.
Gelijkaardige bijeeenkomsten in aanwezigheid van vooraanstaande wetenschapslui en talrijke researchers hadden onlangs plaats in Zweden, Italië, etc.



Het gebrul van de leeuw

Op 27 juli 2005, als afsluiter van de Mahakala-initiatie in Yeunten Ling,
deed Lama Zeupa de volgende aankondiging :

U weet dat wij twee belangrijke projecten aan het realiseren zijn : er is de constructie van de grote tempel hier in Hoei en het retraitecentrum in Cadzand, genaamd het Naropa-instituut.

De Lama's van Yeunten Ling hebben Lama Sherab Gyaltsen Rinpochee een project voorgesteld. En Rinpochee heeft toegezegd. Onder de Tibetaanse lama's is het moeilijk een meester te vinden zoals Rinpochee.

Waar gaat het exact over?
Over het begeleiden van de mensen in hun intensieve praktijken, te beginnen met de specifieke voorbereidende praktijken (Ngöndro) tot en met de Zes Yoga's van Naropa. Rinpochee zal hiervoor een studie- en praktijkprogramma uitstippelen gespreid over meerdere jaren en zal eveneens hiervoor de initiaties, de instructies en de loung geven. Ook andere lama's zullen instaan voor de begeleiding. Zoals bijvoorbeeld Lama Deunsang en tevens Lama Tempa die reeds lange jaren in eenzame retraite is en die zal helpen bij de yoga of Lama Tcheuku Dorjee én uiteraard de drie lama's van Yeunten Ling zelf.

Rinpochee verheugt zich ten zeerste over dit project, beschouwt het ook als zeer terecht en wenst zich beschikbaar te houden om het ten volle te ondersteunen. De lama's van Yeunten Ling zullen het project ter goedkeuring voorleggen aan Zijne Heiligheid de Dalai Lama in juni 2006. Het zal dus met de zegen zijn van Zijne Heiligheid en onder spirituele begeleiding van Lama Sherab Gyaltsen Rinpochee dat wij dit project zullen realiseren en ons aan het werk zetten.

Wij doen het om tegemoet te komen aan de vraag van mensen hoe zij hun kennis van de dharma kunnen verdiepen en hoe zij kunnen vooruitkomen en evolueren van de eerste niveaus van de praktijk naar de meer gevorderde niveaus. Die mensen vragen ook of er een manier is om de studie en de praktijk verder te zetten onder constante begeleiding. Of hoe zij gemotiveerd kunnen worden om werkelijk de praktijk te beoefenen.

Dus om deze en andere vragen te beantwoorden en wensen te ondersteunen zullen wij dit project opstarten. De programma's, zoals door Lama Sherab Gyaltsen Rinpochee zullen worden uitgestippeld, zullen alternerend in Yeunten Ling en in het Naropa Instituut doorgaan. Wij doen het voor u. Wij zijn er ons ook van bewust dat dit veel extra werk zal genereren.

U weet dat de dharma zich sinds enkele tientallen jaren aan het ontplooien is in Europa. We zijn van mening dat het nu tijd is, dat alle voorwaarden aanwezig en gunstig zijn en alles rijp is om precies nu dit project te introduceren.
De Dalai Lama is ouder aan het worden maar is gelukkig nog altijd onder ons. We worden nog omringd door heel wat gekwalificeerde lama's. De beoefenaars kunnen in deze omstandigheden toekomen aan een evenwichtige en diepe kennis van de dharma. Vandaar dat we dit vanaf nu zullen aanpakken en voorbereiden. Als u zelf ideeën zou hebben in verband met dit project, aarzel niet om deze te bespreken met de lama's van Yeunten Ling.

Méér details zullen volgen na het bezoek en de goedkeuring van Zijne Heiligheid.

Lama Zeupa

De bouw van de tempel



Stap voor stap komen we dichterbij. Na lange besprekingen is uiteindelijk een contract ondertekend met een bouwfirma. Op de website moet u nu de bewegingen kunnen volgen en zal het project stilaan vorm krijgen.
U hebt gemerkt dat verschillende sponsoracties elkaar opvolgden en dat mensen van overal ons hebben willen steunen. Ook uit de bespreking met de bank is een akkoord gegroeid dat toelaat in elk geval van start te gaan.
Enkele creatieve voorstellen werden gedaan die voorlopig nog niet tot een geheel werden samengebracht: we hopen voor het einde van het jaar rond deze initiatieven een bijzonder programma op te bouwen.
Verschillende artiesten hebben kwaliteitsvolle, originele kunstwerken (schilderijen, aquarellen, gouden sieraden, e.d.) ter beschikking gesteld. De opbrengst van de verkoop mag voor het tempelproject gebruikt worden.
Ondertussen heeft het voorstel van José Magnée al wel vorm gekregen. Zoals u kunt lezen biedt hij een initiatiedag kungfu aan. Iedereen kan zo het instituut helpen door met internationaal befaamde meesters een dag kungfu en taichi te leren.
Wanneer we de meer gedetailleerde meetstaven i.v.m. de bouw, het contract met de bank en de berekeningen van architect- en btw-kosten samenbrengen rest ons nog een bedrag van ….. te vinden. Een nieuwe actie wordt pas ondernomen zodra er al wat resultaten op het terrein te zien zijn.

Langs deze weg willen we alle mensen die ons met een renteloze lening, een eenmalige gift of een engagement van € 108 per jaar geholpen hebben en dat ook in de toekomst zullen doen van harte te danken. Het verheugt ons ten zeerste op zoveel vrienden te mogen rekenen in deze periode die op materiaal vlak zwaar is, maar die, wanneer we ze zonder kleerscheuren zullen doorgemaakt hebben, een garantie zal vormen voor een mooie dharmatoekomst.

Een welgemeende dank vanwege het Bouwcomité

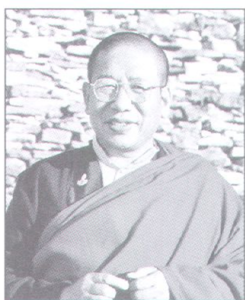
U hebt op onze oproep om het Tempelproject te steunen positief gereageerd. Hierbij willen we onze oprechte dank en onze erkentelijkheid voor uw vrijgevigheid uitdrukken. Het doet goed te weten dat zo velen zich geroepen voelen de bouw van de nieuwe tempel te ondersteunen en dat de gedachte dus echt vrucht draagt in de geest van vele mensen.

We mochten reeds vele reacties ontvangen. Er werden veertienduizend brieven verstuurd voor de eerste sposoractie en we noteerden 939 overschrijvingen als voorlopig resultaat, voor een totaal bedrag van 121.315,00 EUR (waarvan 34.000,00 EUR in renteloze leningen). Dit is de situatie per 20 augustus 2005.

De Hulpactie 600 Donateurs doet een beroep op een inzet op lange termijn. Ook daarop blijven positieve reacties binnenkomen: tot op heden 162 inschrijvingen.

Het geeft ook hoop, hoop dat dit enthousiasme, deze steun door zal lopen tot wij bereikt hebben wat wij kennelijk met z'n allen willen: een tastbare aanwezigheid van de dharma in België. Wij zullen niet nalaten u op de hoogte te houden van de ontwikkelingen.

Ondertussen werden de spirituele fundamenten voor het gebouw gelegd: alle voorbereidende rituelen werden gedaan en de zegeningen werden in de ondergrond gestopt.



Voor het volgende bezoek van Z.H. de Dalai Lama in de lente van 2006 zouden de werkzaamheden reeds ver gevorderd kunnen zijn, als we het financieel probleem op deze manier kunnen oplossen.

<u>De juiste bankrekening</u>
Aan allen die op zo'n hartverwarmende manier willen bijdragen aan dit project nog de goede raad om vooral ***de juiste bankrekening*** voor de overmaking te kiezen en duidelijk aan te geven of u een fiscaal attest (bij giften vanaf 30,00 EUR) wenst te ontvangen. Het Instituut van Schoten is erkend als een instelling die fiscale attesten voor giften mag uitreiken.

<u>Voor fiscaal aftrekbare giften</u>
(vanaf 30,00 EUR):
Gelieve uw betaling over te maken op het nummer 220-0493023-08, op naam van het Tibetaans Instituut, Kruispadstraat 33, 2900 Schoten – vermelding: gift tempel met attest.
<u>Voor giften zonder fiscaal attest of leningen zonder intrest</u>
Door overschrijving op het rekeningnummer 240-0291015-19 op naam van: Institut Yeunten Ling asbl, 4 promenade St-Jean l'Agneau, B-4500 Huy – vermelding: gift/lening tempel.

<u>Voor de 600 Donateur Actie</u>
werd een aparte spaarrekening geopend:
- giften met attest: 035-5080795-73, Tibetaans Instituut – Schoten
- giften zonder attest: 035-5080848-29, Yeunten Ling – Huy
- vanuit het buitenland :
  – IBAN: BE26 0355 0808 4829
  – BIC: GEBA BE BB

<u>Voor fiscaal aftrekbare giften in Nederland</u>
Gelieve uw betaling over te maken op het nummer 97.25.37.161
op naam van het Naropa Instituut
Vierhonderdpolderdijk 10
4506 HL Cadzand
vermelding: schenking tempel

Kunchab Publicaties

Vanaf januari 2006 zullen de activiteiten van Kunchab Publicaties weer op volle toeren draaien. Ondertussen zijn we verheugd in dit nummer van ons magazine de volgende drie producties aan te kondigen:

Een dvd in zes talen over Tibetaanse yoga

Presented by:
Lama Karta, Lama Tashi Nyima,
Lama Zeupa

Prijs: 29,00 EUR
ISBN 90 7715 542 2

DE DOOD, EEN METGEZEL VOOR HET LEVEN

Frans Goetghebeur



166 pagina's
prijs: 15,90 EUR
ISBN 90 7715 572 4
september 2005

In dit boek worden de grenzen van het leven verkend.
Geprikkeld en geïnspireerd door uitspraken en gedachten van grote westerse en oosterse denkers, en in samenspraak met Lama Karta, beschrijft de auteur alle fasen die we zoal doorlopen: leven, dromen, slapen, mediteren, sterven en geboren worden. Wat houdt ons al die tijd zoal bezig en waar willen we naar toe? Weten we echt wel wat het betekent te sterven en is het wel nodig dit te beseffen? Kun je ooit klaar zijn voor de ontmoeting met de dood?

Wat is hier de meerwaarde van het boeddhisme? De aandacht wordt gevestigd op de praktische raadgevingen die de meesters aanreiken en die wonderwel aansluiten bij de bevindingen van eigentijdse psychologen, wetenschappers en verzorgers.

De reis die de lezer zal ondernemen leidt langsheen wonderbaarlijke personen en gebeurtenissen en brengt ons terug bij onszelf, daar waar we niet meer bang zijn voor de leegte, daar waar de kleuren van het leven helder stralen.

'De dood, een metgezel voor het leven' is allerminst een somber boek. Het biedt veeleer hoop en begrip in een tijd die de grote levensvragen al te vaak uit de weg gaat of vernauwt tot een zuiver technisch gegeven.
Mensen die met de dood geconfronteerd worden - wij allemaal dus - beseffen instinctief dat sterven onlosmakelijk verbonden is met de manier waarop we leven.
Een boek over levenskunst.

Vragen om bij stil te staan

1. *Voor wie geen tijd zegt te hebben om het hele boek te lezen*

Geen doodlopende steeg
25 eeuwen wijsheid
Bourgondische levensstijl
Het onveiligheidsgevoel
Een vreemde droom

2. *Wat is sterven?*

De ongenaakbare frisheid van het nu
De dood is geen tegenslag
Een uitzonderlijke beproeving
Hoe angst soms ware paniek kan worden
Regisseer je eigen dood
De dood als aansporing tot een zinvol bestaan
Geen overbodige vragen

3. *Hoe kunnen we ons voorbereiden op de dood?*

Niet bang zijn van de leegte
Verlichting
Meditatieoefeningen
De droompraktijk
Dromen in etappes

4. *Hoe ga je om met stervende mensen?*

De juiste woorden en gebaren
Intimiteit aan het sterfbed
Boeddha of kruisbeeld?
Oosters en westers pleidooi voor menselijke warmte
De geest tot rust brengen
Mantra's – Geen magische toverformules
Het egocentrisme maakt geen lawaai meer
Hij die is vertrokken

5. *Wat gebeurt er na de dood?*

Omhelsd door de dood
Mahatma Gandhi
Scheiding van lichaam en geest
Het verhaal van Lingtsa Tcheu-Chi
Rivier van vergetelheid
Bijna dood
Het bardo van de wording

6. *Aan de overkant van de rivier*

Reïncarnatie of transmigratie?
Wat is de plaats van karma in de wedergeboorte?
Moet je in reïncarnatie geloven?
Kan men de loop van zijn latere levens veranderen? En hoe dan?
Kan men bewijzen dat reïncarnatie bestaat?
Wat hebben de mensen die niet in reïncarnatie geloven te vrezen?
Is er een punt van waaruit men niet langer reïncarneert? En is dat verenigbaar met het principe van de vergankelijkheid?
Kan men zijn reïncarnatie kiezen?
De Boeddha spreekt

7. *De ultieme onthechting*

De wetenschap beaamt
Niet voorbijgaan aan het hier en nu, dat is het eeuwige leven
Over prana en het psychospirituele substratum
De lekkerste aardbei ooit
Toestemming om te sterven
Zinvol leven, sterven en geboren worden
Doe maar gewoon
Juiste gedachten kiezen
De wereld door dharma-ogen
Waar is nirwana?
Sterven is gezond

Een uittreksel uit hoofdstuk 2

(...)

De ongenaakbare frisheid van het nu

Jarenlang heeft Lama Karta op vele plaatsen in binnen- en buitenland gesproken over 'tussenliggende periodes', bardo's. Het is een typisch boeddhistische gedachte: alles wat gebeurt, doet zich maar heel eventjes voor. De gebeurtenis ontstaat, ontplooit zich en verdwijnt weer. Dergelijke tussenliggende periode kan de tijd van een enkele gedachte beslaan, van een mensenleven, van een imperium of zelfs de geschiedenis van een heel universum. Alles ontstaat, bestaat en vergaat.
Hoe vaak krijgen mensen die Lama Karta hebben uitgenodigd om te praten over die bardo's niet het gevoel dat de vaste grond hen onder de voeten wordt weggehaald? Terwijl net die vaste grond toch een heel relatief begrip is. Bengelen we niet met z'n allen als een stofje in een klein melkwegstelsel, ergens in een uithoek van een universum met wel 250 miljard andere melkwegstelsels? Veel 'vaste grond' komt daar niet bij kijken.
Soms zijn ze voorbij voor je het weet, die bardo's, ook al kunnen ze een leven lang duren. Maar wie er nooit bij stilstaat, zal niet merken hoeveel tijd we wel verdoen met allerlei bijkomstigheden of nutteloze bekommernissen. Hoe komt het toch dat we ons dat zelden of nooit afvragen?
Alles waar ik me ooit zo druk over heb gemaakt, behoort tot een ver verleden. Waar sta ik nu in het verhaal van mijn leven?
Het is als op een lange reis: als we ons voortdurend bezighouden met het einddoel, gaan we voorbij aan alles wat we onderweg tegenkomen en is de reis zo voorbij. Mediteren over de bardo's leert ons om het hier en nu ten volle te leren appreciëren. Doen we dat niet, dan zullen we misschien wel veel werk verzetten, veel initiatieven ondernemen tijdens ons leven, maar op een gegeven punt toch moeten toegeven dat we in allerlei illusies gevangen zitten.

De dood is ook een bardo, een voorbijgaande periode. In het Tibetaans gebruikt men voor 'lichaam' het woordje 'lu', wat letterlijk betekent: dat wat je achterlaat. Dat 'achterlaten' gebeurt dan uiteraard op het moment van de dood. De etymologische betekenis van ons woord 'lichaam' wijst trouwens in dezelfde richting. Het Gotische 'leik' betekende zoveel als 'vorm', 'gestalte', 'omhulsel'. Ook onze termen 'stoffelijk omhulsel' en 'stoffelijk overschot' komen dicht in de buurt van het Tibetaanse woord.

Tal van protestantse dominees, christelijke monniken en boeddhistische leraars leggen terecht de nadruk op het feit dat een volledig bevrijde geest helemaal openstaat voor de werkelijkheid die zich aandient. In de ongenaakbare frisheid van het *nu-moment* kan je de meest diepzinnige inzichten ontwikkelen en authentieke ervaringen opdoen. En daar heb je niet eens ingewik-

kelde geestelijke oefeningen voor nodig. Het 'hier en nu' vereist enkel eenvoud en authenticiteit, twee eigenschappen die het leven evenwicht geven, zonder de essentie uit het oog te verliezen. In *L'éloge de la simplicité* legt de Indiase theoloog Raimon Panikkar (°1918) uit hoe simpel het is om zich op de essentie toe te spitsen. Ik wil de redenering omdraaien en stellen dat het even essentieel is om de eenvoud te kiezen. Wat we op de komende bladzijden zullen proberen, hoe complex de materie op het eerste gezicht soms ook lijkt.

'Kan een leven in het licht van de dood ook werkelijk succesvol worden genoemd?' (Patricia De Martelaere, schrijfster-filosofe, °1957)

(….)

De Boeddha is lang niet de enige wijze die ons wijst op het voorbijgaande karakter van al wat bestaat. In alle tradities, overal ter wereld, vormt dit onmogelijke en ongehoorde gebeuren, dit ondenkbare fenomeen – de dood – het onderwerp van morele en spirituele raadgevingen, van sublieme producties en filosofische geschriften en natuurlijk ook van allerlei rituelen.
De zachtmoedige Romeinse filosoof Epicurus schreef al: 'De dood hoef je niet te vrezen, wel de vrees voor de dood.' Zijn Griekse collega Socrates vertoonde een nooit geziene sereniteit bij het aanhoren van zijn terdoodveroordeling. 'Is het niet waar,' sprak hij tegen zijn leerling Simmias, 'dat de ware filosofen zich oefenen in het sterven en dat dood-zijn voor hen minder verschrikkelijk is dan voor alle anderen ?'
Met betrekking tot de dood zijn er maar twee mogelijkheden, zei hij. Ofwel is de dood het einde van het bewustzijn, als het ware het slotakkoord van een muziekstuk, en in dat geval bestaat er na het sterven geen lijden meer. Ofwel dient er zich na de dood een bestaan aan dat wijst op continuïteit en dan zou hij zijn geliefde vrienden filosofen terugzien.
Tussen die twee uitersten situeert zich een heel scala aan overtuigingen, van het opgaan van de ziel in een 'niets' of in 'het absolute' tot het overgaan van de 'identiteit' van de overledene in een nieuwe vorm. Wie het bij het rechte eind heeft, zullen we wellicht nooit helemaal zeker weten.
'De zon noch de dood kan men recht in het gezicht zien. Ofwel beleef je de dood en dan ben je er niet meer, ofwel is de dood er niet en dan ben je in leven.' (François La Rochefoucauld, Frans filosoof 1613-1680)

De dood is geen tegenslag

Laat we nog wat verder grasduinen in het westerse gedachtegoed over dood en sterven. In het spoor van Socrates stelt Michel de Montaigne (Frans filosoof, 1533-1592) dat filosoferen eigenlijk gelijkstaat met oefenen in het sterven. 'Wie weet of wat wij sterven noemen niet leven is, en leven niet sterven?' Ook de Duitse filosoof Arthur Schopenhauer (1788-1860) stelt dat 'zich bewust worden van de dood ons echt doet nadenken'. Pascal noemt de mens een 'denkende stengel' die moet beseffen dat het 'niet van belang is dat we sterfelijk zijn, maar wel dat we het weten.' Cecile Saunders, pionierster van de palliatieve zorg, meent dat 'de stervenden ervoor zorgen dat we edelmoediger en menselijker worden.'
'De dood is geen soort tegenslag of mislukking,' schreef Pierre Teilhard de Chardin (1881-1955), wetenschapper en filosoof. 'Ze maakt deel uit van het leven. De dood is een krachtige werkelijkheid, een realiteit die ons wakker schudt, ons verplicht bewust te worden van onze diepste waarden, een realiteit die ons noodt tot scheppen, tot denken, tot het zoeken naar een zin, een betekenis.'
In een recent artikel in de New York Times zei Jack B. Weissman, een arts gespecialiseerd in de behandeling van besmettelijke

ziekten: 'Wat me opvalt in ons systeem is dat meer mensen bang zijn voor de vraag hóe ze zullen sterven dan voor het feit dát ze zullen sterven. Als we dan toch eens nadenken over doodgaan, maken we ons voornamelijk druk over hoe we eventuele pijn en mogelijk lijden kunnen voorkomen. Aan de confrontatie met de betekenis van de dood en onze houding tegenover het definitieve afscheid besteden we schijnbaar veel te weinig aandacht.'

Op het witte scherm van het leven verschijnt de dood als een paradoxaal, overdonderend en ontroerend beeld. Zo evident (we weten dat het gaat gebeuren) en zo onzeker (we weten niet wanneer het ons zal overkomen). 'Het onverwachte waarop men wacht,' zegt Jean-Paul Sartre (1905-1980, Frans existentialist). De mens gedraagt zich volgens hem als 'een ter dood veroordeelde die zich moedig op de laatste foltering voorbereidt, al zijn aandacht wijdt aan het waardig sterven op het schavot, en die dan – voor het zover is – wordt geveld door een Spaanse griepepidemie.'

'Men is altijd de eerste die sterft,' observeerde de toneelauteur Ionesco (1909-1993) op zijn typisch absurde manier.

Met mijn excuses voor de vele jaartallen op deze eerste pagina's, maar het leek me nuttig om de mensen die ik hier zo vrijelijk citeer op z'n minst kort te situeren.



Een uitzonderlijke beproeving

Iedereen lijkt het dus met de boeddhisten eens te zijn: het is verstandig om rekening te houden met de dood, om er zich in te verdiepen en erover te mediteren. Het vooruitzicht van de dood zet de meest waardevolle elementen van het leven extra in de verf. Het is alsof de dood ons er toe aanzet om de kansen die het leven ons biedt goed te benutten. Het mysterie van ons verdwijnen reflecteert de volheid van het hier. De dood legt de zin van het leven bloot. Meditatie over vergankelijkheid en sterven opent de deur naar de werkelijkheid.

Maar hoe doe je dat dan? Zelfs de Dalai Lama, die in vele boeken en publicaties stelt dat mediteren over de dood een buitengewoon effectief middel is om de kennis van de geest te verdiepen, moest eerlijk bekennen dat het voor hem een ondraaglijke gedachte was dat ook zijn spirituele leermeester ooit zou sterven, terwijl die op dat moment nog in prima gezondheid verkeerde. Ook de Tibetaanse yogi en dichter Milarepa (1052-1135) herinnert ons aan het feit dat hij aanvankelijk een grote angst koesterde voor de dood. Pas nadat hij zich in de bergen had teruggetrokken om te mediteren, heeft hij die angst kunnen overwinnen.

Het is voor niemand gemakkelijk om zich de dood voor de geest te halen. Het zien van het onbezielde gelaat van een dode zal ons telkens weer in verwarring brengen en met stomheid slaan. Voor de boeddhisten is het sterven dan ook een gebeuren waar je je hele leven op voorbereidt, net omdat het zo'n uitzonderlijke beproeving is. Die je pas aankunt als je er klaar voor bent. De Weense psycholoog Carl Gustav Jung (1875-1961), geen boeddhist maar wel een man die zich intensief met het fenomeen van de dood heeft beziggehouden, suggereert waarschijnlijk heel terecht dat we bedacht moeten zijn op iets ongelooflijks. 'Wat na de dood gebeurt, is van een zo grote omvang, dat we er ons met onze verbeeldingskracht, noch met onze gevoelens ook maar bij benadering een idee van zouden kunnen vormen.'

(...)

Laten we eerst maar eens proberen om ons een idee te vormen van wat 'sterven' precies is. Schuiven we door naar een andere wereld? Komen we terecht in het paradijs? Heeft de Schepper een enorme verrassing voor ons in petto? Of is de dood misschien een taboe? Een blinde vlek in het leven? Een gewilde onwetendheid? Wie anderen ziet sterven, kan zich maar moeilijk inbeelden zelf op een dag ook heen te gaan.
De dood is het moment waarop de fysieke krachten verminderen om ten slotte geheel te verdwijnen (zie hoofdstuk 9 *De biochemie van het sterven*), het moment waarop de ademhaling ophoudt en waarop men geen gebruik meer maakt van de *fijnstoffelijke* energieën. Dat zijn de uiterlijke verschijnselen. Maar er voltrekken zich tijdens het sterven ook innerlijke processen.
Wij in het Westen zijn er gewoonlijk snel bij om allerhande maatregelen te treffen nadat op grond van uiterlijke tekenen de dood is vastgesteld. In het boeddhisme, in het bijzonder in de Tibetaanse teksten, wordt het sterven veel uitgebreider onderzocht. Er is sprake van 'het lijden van de dood', om aan te duiden dat de overgang van de ene staat van zijn naar de andere niet voor iedereen even makkelijk verloopt.
De dood is een overgang, een transformatie van de ene staat van zijn naar een andere. Volgens de boeddhisten is alleen ruimte niet 'gemaakt', niet samengesteld. Al het andere dat bestaat, is wel 'gemaakt', samengesteld uit verschillende elementen. Wat samengesteld is, ontstaat en zal zich ook onvermijdelijk weer ontbinden, sterven. Vanaf het moment dat een fenomeen zich heeft gevormd ('samengesteld' is), staat vast dat het zich zal ontbinden. Alles wat samenkomt, zal uit elkaar gaan. Alles wat geconstrueerd wordt, zal vervallen en uiteindelijk instorten. Iedereen die geboren wordt, zal sterven. 'We worden om te zijn. We sterven als we geworden zijn,' zegt politicus Mark Eyskens (°1933).
Om dat in te zien, hoef je heus geen yogi te zijn die een leven lang in zit te mediteren in een grot. De Nederlandse boeddhistische leraar Arnaud Maitland heeft zijn moeder zien aftakelen door de ziekte van Alzheimer en zijn boeddhistische inzichten gebruikt om haar, zichzelf en eventueel ook anderen te helpen. 'De Boeddha zei dat één atoom vele universums bevat en één enkel haar op ons hoofd talloze werelden,' schrijft Maitland. 'De zuurstofatomen in onze longen, de koolstof in onze spieren, het calcium in onze botten en het ijzer in ons bloed waren ooit deel van een ster, ver voordat onze aarde ontstond, en na onze dood zullen ze bijdragen aan weer andere levensvormen. De ruimte is gastvrij en meegaand. De tijd transformeert soliditeit, samenhang, groei en beweging. In het menselijk lichaam wordt soliditeit vertegenwoordigd door de botten, samenhang door het bloed, dat alles verbindt, en groei door het hart dat pompt, terwijl de adem staat voor de verspreiding van de energie. De ruimte blijft, en is eeuwig zwanger van een vitaliteit die zich in ons manifesteert als de adem.'

Regisseer je eigen dood

'Verdwijn uit mijn ogen! Donder op! Laatste woorden zijn voor zotten en dwazen die tijdens hun leven niet genoeg gezegd hebben!'
Karl Marx (1818-1883) werd gek van verdriet na het overlijden van zijn vrouw en zijn dochter Jenny. Langzaam teerde de filosoof weg. Toen zijn boezemvriend hem voor de laatste keer een bezoek bracht, schoot Marx uit zijn slof.
We kunnen niet zeggen dat Karl Marx zich goed had voorbereid op de dood. Aan het andere eind van het spectrum staan de boeddhistische meesters die blijkbaar perfect weten wat hen te wachten staat en hun eigen sterven ook zelf 'regisseren'.
Milarepa heeft het moment van zijn dood precies aangegeven. De ceremonie van de

lijkverbranding was perfect voorbereid en stond op het punt om te beginnen. Maar een van Milarepa's leerlingen was te laat gekomen om nog afscheid te kunnen nemen van zijn meester. Hoewel Milarepa zich al op de brandstapel bevond, heeft hij het vuur getemperd om zich nog even met de laatkomer te kunnen onderhouden.
Klinkt als een sprookje, ik weet het. Maar misschien gaat u er straks, na lectuur van dit boek, toch nog een beetje in geloven.
(...)

Ook in het Westen circuleren verhalen en anekdotes over mensen die klaar waren om te sterven doordat ze er een in hun ogen aanvaardbare verklaring voor hadden gevonden. Een korte tijd voor zijn dood op 25 augustus 1776 schreef de Engelse filosoof David Hume: 'Wanneer ik dood zal zijn, zullen de bestanddelen waaruit ik ben samengesteld nog steeds deel uitmaken van het universum en ze zullen even nuttig zijn in het grote weefsel als toen zij van dit individuele schepsel deel uitmaakten.'

(...)

Leonardo da Vinci had gelijk: 'Zoals een welbestede dag een gelukkige slaap brengt, zo brengt een welbesteed leven een gelukkige dood.'
Op het moment dat je sterft, verdwijnt alles: je politieke opvattingen, je economische bekommernissen, je racistische, kapitalistische, communistische of antiglobalistische ideeën – alles verdwijnt in het niets. Net als in de slaap, betreed je die natuurlijke staat van zijn, een staat van oorspronkelijk bewustzijn, bevrijd van elke artificiële kennis. Op voorwaarde natuurlijk dat je niet geplaagd wordt door allerlei storende neigingen die je zelf opgekweekt hebt, onder invloed van uiteenlopende overtuigingen of gewenningen. Het is je karma dat bepaalt welke visioenen er tijdens het sterven zullen opdoemen.

(...)

Zo spreekt de Dalai Lama over sterven en over de kansen die we tijdens dit leven best benutten om ons voor te bereiden op de dood. We hoeven niet op een Redder wachten of absolutie te krijgen, zoals ook blijkt uit het volgende verhaal.

Een soldaat vroeg aan Hakuin: 'Bestaan er echt een paradijs en een hel?'
'Wie ben jij?' vroeg Hakuin. 'Ik ben een samoerai', antwoordde de krijgsman.
'Jij, een soldaat?' riep Hakuin uit. 'Wat voor heerser wil jou tot wacht hebben? Je gezicht ziet eruit als dat van een bedelaar.'
De man werd kwaad en maakte aanstalten om zijn zwaard te trekken, maar Hakuin ging rustig verder: 'Dus je hebt een zwaard! Je wapen is waarschijnlijk nog te bot om mijn hoofd er af te slaan.'
Toen de ander zijn zelfbeheersing verloor en inderdaad zijn zwaard trok, merkte Hakuin op: 'Hier openen zich de poorten van de hel!'
De samoerai begreep de bedoeling van de meester, stak zijn zwaard in de schede en boog.
'Hier openen zich de poorten van het paradijs', zei Hakuin.

Regards croisés sur le MOI : traditions orientales, traditions occidentales



261 pagina's
prijs : 15,00 EUR
ISBN 90 7715 562 7

Dit boek bevat teksten van de voordrachten die werden gegeven tijdens de eerste editie van de Zomeruniversiteit van Brus-

sel, in september 2004. Maar er is meer dan dat. Het is vooral een werk dat een overzicht brengt in verband met gezichtspunten uit het Oosten en het Westen over een belangrijk thema namelijk het Zelf. Oost en West hebben twee verschillende levensvisies en een andere epistemologie. De gezichtspunten zullen dus meervoudig zijn, verschillende perspectieven openen, verrijkend zijn en een voorbeeld van culturele verdraagzaamheid. Het onderzoek verloopt volgens drie assen: de wetenschap, de filosofie en de boeddhistische contemplatie.
De uitgevers willen zeker geen definitieve en eenzijdige antwoorden geven op de grote existentiële vragen: Wie zijn wij? Bestaat de werkelijkheid wel?
De auteurs verstrekken enkele antwoorden die in de loop van de geschiedenis zowel in het Oosten als in het Westen gegeven werden. Ze nodigen de lezer uit tot nadenken en om de weg verder te zetten.

Dit boek wordt uitsluitend in het Frans gepubliceerd.
Hierbij de inhoudsopgave:

Verder mogen we voor het voorjaar de volgende boeken in het vooruitzicht stellen:

- Een boek over Tara van Thübten Chödrön
- Een meditatiegids van Khempo Tsultrim Gyamtso

Het cursusaanbod

Programma Huy

September 2005

Zaterdag 24 en zondag 25 september
Shinee met Lama Zeupa

Deze meditatiedagen richten zich tot de beoefenaars die wensen
te mediteren onder leiding van een lama. Er worden twee meditatiesessies per dag voorzien. Er is eveneens gelegenheid tot het stellen van vragen. Lama Zeupa zal op zaterdagochtend een onderricht geven. Alle meditatiesessies verlopen onder de vorm van geleide meditatieoefeningen. Iedereen is dus welkom. Deze benadering kan nieuwkomers evenals gevorderden helpen om voortgang te maken. Deze beoefeningen zijn bedoeld om de persoonlijke ervaring te verdiepen en vooruit te komen op de weg van de meditatie. Tot oefenen overgaan in plaats van te praten kan geen kwaad. Het instituut Yeunten Ling is verheugd op die manier iedereen aan te zetten tot het ontwikkelen van een intensieve meditatiepraktijk. Tenslotte vertegenwoordigt dit nu juist de koninklijke weg naar de bevrijding waarover de Boeddha het heeft. Samen met Lama Zeupa mediteren zal ons kunnen inspireren en aanmoedigen. Lama geeft onderricht in het Engels.

Bijdrage: 59,00 EUR alles inbegrepen

Oktober 2005

Zondag 2 oktober
Initiatiedag Kungfu en Tai Chi

De internationaal befaamde groep La Mante biedt een stage van gevechtskunst aan. Velen onder jullie hebben deze ploeg al aan het werk kunnen zien tijdens het Feest van het Boeddhisme in 2003 en ook dit jaar. De ploeg stelt een stagedag voor die op twee verschillende plans doorgaat:

- een extern atelier: vorm van zelfverdediging uitgevoerd door **J. Magnée**, verantwoordelijke voor Europa van de tang lang kungfu, gebaseerd op het onschadelijk maken van een tegenstander zonder geweld. José Magnée geeft cursussen in Italië, Duitsland, Frankrijk, Ivoorkust en Senegal. La Mante Belge heeft op haar palmares voorstellingen staan in China, Maleisië, Hong Kong.

- een intern atelier: vormen van tai chi chuan, uitgevoerd door **Nello Mauro**, nationaal Italiaans trainer, specialist in de chen-stijl. Nello Mauro ontving verschillende onderscheidingen in Azië. Hij maakt speciaal de reis van Sicilië naar hier om de stage de begeleiden. Tijdens het Feest van het Boeddhisme in 2004 heeft hij eveneens een demonstratie gegeven.

Iedereen is welkom. De opbrengst van deze cursus wordt op een edelmoedige wijze door La Mante aan het instituut geschonken als bijdrage voor de bouw van de tempel.

U kunt op deze wijze het tempelproject steunen door in grote getale deel te nemen. Langs deze weg willen we ook La Mante bedanken voor hun prachtig en origineel initiatief.

Bijdrage: 20,00 EUR, met lunch: 30,00 EUR

Zaterdag 15 en zondag 16 oktober
Inleiding tot het boeddhisme, Lama Karta



U krijgt een overzicht van de geschiedenis van het boeddhisme en de ethische en filosofische achtergrond ervan. Het onderricht wordt gevolgd door een vraag- en antwoordsessie. Verder komen ook aan bod: het leven van de Boeddha, waarover heeft de Boeddha vooral gesproken? Een uitstekende gelegenheid om een globale kijk te krijgen op de krachtlijnen van het boeddhisme.

Zaterdag 15: Geschiedenis en praktijk

Programma:

10.30 u.-12.00 u. Kennismaking met het boeddhisme, Lama Karta
Wie was de Boeddha?
Waarover heeft hij vooral gesproken?
Hoe werken de storende emoties?
Welke vaardige middelen stelt het boeddhisme voor?

12.00 u. Lunch

13.30 u.-14.30 u. Boeddhisme vandaag, Frans Goetghebeur
Hoe is het boeddhisme in het Westen toegekomen?
Waaruit bestaat de bijdrage van het boeddhisme aan de westerse cultuur?
Is het boeddhisme wel geschikt voor Westerlingen?

15.00 u.-16.30 u. Mediteren: hoe en waarom? Lama Karta
Hoe kun je leren mediteren?
Wat zijn de moeilijkheden die je kunt ondervinden?
Welke verschillende methoden bestaan er zoal?
We zullen dit alles samen even aan de praktijk toetsen.

16.30 u. Koffie en thee

Zondag 16: Meditatie en filosofie

Programma:

10.30 u.-12.00 u. Geleide meditatieoefeningen gevolgd door vraag en antwoord

12.00 u. Lunch

14.00 u.–16.00 u. Kernbegrippen uit de boeddhistische filosofie, Lama Karta
Lama zal begrippen zoals leegte en interrelatie, samsara en nirwana, relatieve en ultieme werkelijkheid uitleggen. Deze uiteenzetting zal een duidelijk licht werpen op de diverse filosofische scholen binnen het boeddhisme.

16.00 u. Koffie en thee

Bijdrage: 59,00 EUR
(cursus, maaltijden, verblijf, alles inbegrepen)
U kunt zich ook voor een dag inschrijven: 21,00 EUR per dag

Maandag 17 oktober
Volle-maan-ritueel, 20 uur

Van zaterdag 22 tot vrijdag 28 oktober
Tibetaanse yoga met Lama Zeupa

Een week voor iedereen, beginners en gevorderden, waarin onder leiding van Lama Zeupa de praktijk van de Tibetaanse yoga beoefend kan worden. Lama zal de uitleg in het Engels geven.

Een goede gelegenheid om met deze praktijk kennis te maken of hem te onderhouden.

Deze lichamelijke en spirituele yoga bestaat uit

oefeningen die spraak en geest harmoniseren in een meditatievorm die zeer toegankelijk is. De oefeningen integreren houding, gebaren en symbolen, ontspanning, technieken van automassage, ademhalingsoefeningen, praktijken voor de subtiele ademhaling en de chakra's, het reciteren van teksten om mededogen-leegte te ontwikkelen. Kaloe Rinpochee heeft dit geheel van oefeningen ontworpen om de westerlingen op de weg van meditatie te helpen. Het boekje 'Tibetaanse yoga' van Kaloe Rinpochee wordt als basistekst gebruikt.

Het aantal deelnemers is beperkt.
Men dient vooraf te reserveren en te betalen.

Bijdrage: 249,00 EUR (alles inbegrepen)

NOVEMBER 2005

Maandag 31 oktober - vrijdag 4 november Amitabha-retraite met het reciteren van de mantra, samen met de drie lama's



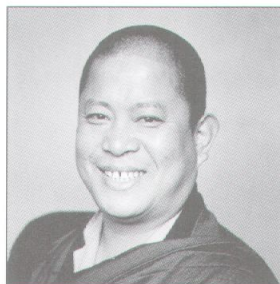
Om ons op de dood voor te bereiden is het nuttig een band te ontwikkelen met Boeddha Amitabha, de Boeddha van het eindeloze licht. Dit kan onder meer door het reciteren van zijn mantra.
Tijdens deze vijf dagen kunnen we tevens alle personen die gestorven zijn herdenken. Iedereen is welkom om deel te nemen aan deze intensieve oefensessies, die afgesloten worden met een feestelijke tsok-poedja, een offeringsritueel op vrijdagnamiddag om 14.30u.

Deze praktijk staat ook in het teken van de herdenking van het overlijden van Lama Ogyen, de eerste Lama die onze centra heeft geleid. Men kan tegelijkertijd wensen uitspreken opdat alle projecten die het centrum heeft voorspoedig zullen verlopen.

Iedereen is welkom. U kan zich ook voor één of enkele dagen inschrijven.

Bijdrage:
173,00 EUR alles inbegrepen
10,00 EUR per dag zonder verblijf en maaltijd

Zaterdag 12 en zondag 13 november De geest tot rust brengen en leren concentreren (shinee), Lama Tashi Nyima



Meditatie is een oefening die het hele wezen aangaat, lichaam en geest. Het doel is de beoefenaar te transformeren en de gelegenheid te bieden te ontdekken wat men wel en wat men niet is en zich zo te bevrijden van allerlei illusies en vormen van ongenoegen in het dagelijks leven.

Uit de brede waaier van technieken worden twee eenvoudige vormen van meditatie voorgesteld, omwille van hun culturele neutraliteit en de gemakkelijke aanpak.

De oefeningen zijn uiterst geschikt voor westerse tijdgenoten die op zoek zijn naar innerlijke rust, welke ook hun overtuiging of religie moge zijn:
- concentratie op de ademhaling leidt tot sereniteit en tot een ontspannen geest
- praktijk van het gewaar zijn, een bewuste aanwezigheid bij het lichaam en bij de geest kan leiden tot indringend inzicht, lucidititeit

in het bewustzijn en bevrijdt de geest van negatieve tendensen.

Lama zal uitleg geven over het hoe en waarom van oefeningen in concentratie, in het tot rust brengen van de geest en het ontwikkelen van helder inzicht.

10u30: Onderricht
15u: Meditatieoefeningen
Bijdrage: 59,00 EUR (alles inbegrepen)

Zaterdag 26 november Toevlucht nemen, Lama Karta

De toevlucht betekent een formele toetreding tot het boeddhisme.
Toevlucht nemen in de Boeddha: de uiteindelijke staat, in de dharma: de weg, en in de sangha: zij die de weg tonen.
Toevlucht houdt in'bescherming'. In deze wereld vindt men echte bescherming tegen het lijden in de drie Juwelen.
Wat zijn hun kwaliteiten?
Waarom toevlucht nemen?
Is het echt nodig om boeddhist te worden?
Welke zijn de voordelen?
Hoe komt men ertoe?
Welke engagementen
neemt men op zich?
Een goede gelegenheid om informatie in te winnen over al deze vragen.
Onderricht om 10.30 uur en 14.30 uur

Bijdrage: 21,00 EUR (cursus en middagmaal)

DECEMBER 2005

Nyoeng Nee van maandagavond 19 tot vrijdagochtend 30 december Onderricht en uitleg op maandag 19 december om 20 uur

Nyoeng Nee is een praktijk van vasten, stilte en meditatie.
Op het einde van elk jaar bieden wij de gelegenheid om deze zuiveringsoefening te doen. De beoefenaars van de vorige jaren hebben steeds bevestigd dat ook één enkele sessie van twee dagen weldadige gevolgen heeft en een diepe en intensieve retraite-ervaring biedt.

Deze vastenpraktijk is verbonden met het aspect van Tchenrezig, de liefde en het mededogen van de boeddha's. We houden ons aan de geloften van ethisch gedrag die de eerste dag worden afgelegd: de geloften van sodjong. We eten niet meer na het middagmaal en vermijden overbodig gepraat. De tweede dag leggen we dezelfde geloften af en verbinden ons er bovendien toe niet te eten, te drinken of te spreken tot 's anderendaags bij zonsopgang.

De deelnemers worden verzocht de avond voor het begin van de beoefening toe te komen omdat we vroeg in de ochtend beginnen.
Het is eveneens belangrijk dat iedereen blijft tot de ochtend van de derde dag.

Dinsdag 20 en woensdag 21 december:
Nyoeng Nee 1
Donderdag 22 en vrijdag 23 december:
Nyoeng Nee 2
Maandag 26 en dinsdag 27 december:
Nyoeng Nee 3
Woensdag 28 en donderdag 29 december:
Nyoeng Nee 4

Bijdrage: 59,00 EUR per Nyoeng Nee,
110,00 EUR voor twee en
220,00 EUR voor vier Nyoeng Nees

Zaterdagavond 24 en zondag 25 december Kerstfeest

Gezellige en feestelijke kerstdag!
Het programma ziet er als volgt uit:

Zaterdag 24 december
- 18.00 u. Mahakala-ritueel
- 19.00 u. feestmaaltijd

Zondag 25 december
- 10.00 u. Lama zal iedereen toespreken in de tempel
- 12.00 u. feestmaaltijd.

Iedereen die graag net deze periode in het

instituut wil doorbrengen of die zich alleen voelt, is welkom.
Er wordt een bijdrage van 25,00 EUR gevraagd voor de twee feestmaaltijden, overnachting, ontbijt en voordracht.
Gelieve ieder ook één cadeautje mee te brengen voor een waarde van ongeveer vijf euro.
Deze pakjes worden zaterdagavond onder de deelnemers verdeeld.
We zijn ervan overtuigd dat deze intieme en gezellige samenkomst eenieder de gelegenheid biedt om elkaar nog beter te leren kennen.

JANUARI 2006

Zoals u weet wordt de maand januari besteed aan de Voorbereidende Praktijken. Al wie wenst deel te nemen kan gedurende twee weken de neerbuigingen of nadien gedurende eenzelfde periode de Dorje Sempa-praktijk beoefenen. De hele maand lang is er ook gelegenheid om de praktijk van de mandala te doen. Lama Zeupa zal beschikbaar zijn voor de begeleiding van de beoefenaars. U kunt zich ook voor een beperkte periode inschrijven. De normale tarieven van verblijf zijn van toepassing. Een offering aan de lama is gepast. Maakt u gerust gebruik van de gelegenheid om in een gepaste omgeving voortgang te brengen in uw praktijk.

Zaterdag 28 en zondag 29 januari
De Boeddha van de geneeskunde

De meditatie van de Boeddha van de geneeskunde 'Sangye Menla' en het reciteren van zijn mantra brengen een dynamiek op gang voor de genezing van zichzelf en van anderen. Deze beoefening kan dan ook ziekten voorkomen.
Lama legt uit waarom de Boeddha als een geneesheer kan worden beschouwd en zijn woorden als medicijn.
Bijdrage: 59,00 EUR
(onderricht en maaltijden inbegrepen)

FEBRUARI 2006

Vrijdag 24 tot zondag 26 februari
Mahakala

De zwarte beschermer Mahakala is een toornige godheid, het symbool van de kracht die ons kan beschermen tegen de angsten en negatieve krachten in onszelf gedurende dit leven en volgende levens. In de loop van onze spirituele evolutie manifesteren zich bepaalde obstakels en deze hinderen onze vooruitgang. Mahakala is de "beschermer die snel optreedt en alle wensen vervult".

Bijdrage: 97,00 EUR alles inbegrepen
10,00 EUR per dag alleen voor de ceremonies

Dinsdag 28 februari
Losar

MAART 2006

Zaterdag 4 en zondag 5 maart
Losar, het Tibetaanse nieuwjaar



Zowel op spiritueel als op wereldlijk gebied is het Tibetaanse nieuwjaar een belangrijke periode in het leven van een boeddhist. De traditie zegt dat een positieve beleving van de jaarwisseling een waarborg is voor gunstige verbintenissen, gezondheid, geluk en welvaart in het komende jaar.
Dit jaar voorzien we ***een cultureel programma*** dat zich richt tot jong en oud, boeddhisten en niet-boeddhisten.

zaterdag 4 maart
18.00 u. Mahakalapoedja
20.00 u. Onderricht door Lama Zeupa

zondag 5 maart
07.00 u. Samenkomst in de tempel voor wensritueel, nadien zoete rijst en wijnpap
10.00 u. Sangritueel of zuivering door vuur en rook. Hierbij worden wensen voor geluk, voorspoed en verzoening met de omgeving gereciteerd, gevolgd door het in de lucht gooien van witte bloem. Op dat ogenblik roepen alle deelnemers KI KI SO SO LHA GYAL LO: "Mogen de goden die aan de zijde van de deugd staan de overwinning behalen".
12.30 u. Feestmaal
14.00 u. Cultureel programma voor jong en oud
16.00 u. Thee met Tibetaanse koekjes

Het Losarweekend biedt steeds de gelegenheid tot een gezellig samenzijn. Het is geen slecht idee het jaar goed en in vrolijkheid te beginnen.

Iedereen is welkom

Bijdrage: 55,00 EUR voor het weekend
(alles inbegrepen),
of alleen zondag 20,00 EUR
(feestmaal inbegrepen)



Zaterdag 11 en zondag 12 maart Shinee, Lama Tashi Nyima

Deze intensieve meditatiedagen richten zich tot de beoefenaars die wensen te mediteren onder leiding van een lama. Naast het dagelijks programma van de rituelen worden twee meditatiesessies per dag voorzien. Er is eveneens gelegenheid tot het stellen van vragen. Deze beoefening is bedoeld om de persoonlijke ervaring te verdiepen en vooruit te komen op de weg van de meditatie. Oefenen in plaats van praten helpt. Tenslotte is dit nu juist de koninklijke weg naar de bevrijding waarover de Boeddha het heeft.

Bijdrage: 59,00 EUR (alles inbegrepen)

Dinsdag 14 en woensdag 15 maart Nyoeng Nee

Nyoeng Nee is een praktijk van vasten en stilte. Zie hoger.
Het is belangrijk dat iedereen de maandagavond toe te komen omdat we vroeg in de morgen beginnen. Het is eveneens belangrijk dat iedereen blijft tot donderdagochtend.
Volgens de traditie is de eerste volle maan na Losar uitstekend geschikt voor deze praktijk. Daarom bieden we de eerste keer deze Nyoeng Nee die dit jaar gratis is.

Maandag 20 tot vrijdag 24 maart Shinee-retraite

Meer informatie over deze stille retraite volgt later.

Deelname in de kosten voor activiteiten in Yeunten Ling

Onderricht: 10,00 EUR per dag,
tenzij anders vermeld
Verblijf: 28,00 EUR per dag
(logement & drie maaltijden)
De bijdrage voor de verwarmingskosten is geïntegreerd in de algemene prijsstelling.
Voor sommige cursussen is een globale prijs bepaald. Die vindt u bij de beschrijving van de cursus zelf.
Gelieve een kussensloop en lakens/slaapzak mee te brengen of te huren (6,00 EUR).

Inschrijving cursus
Reservering is noodzakelijk. Om de organisatie van een cursus (aankoop voedsel, verdeling kamers en dergelijke) beter voor te bereiden, wordt voortaan een voorschot gevraagd.
Uw inschrijving is pas geldig na betaling van het voorschot:
- 20,00 EUR per persoon voor een weekend,
- 30,00 EUR per persoon voor een langere cursus.

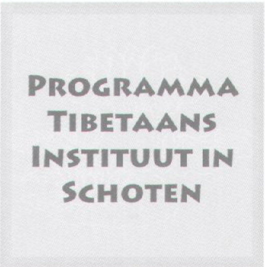
(Opgelet: voor sommige cursussen geldt een aparte regeling!)

Speciaal bericht
Deze zomer hebben sommige mensen ons gewezen op het feit dat voor wie voor één dag komt, alleen om het onderricht of de praktijk te volgen de prijs van de middagmaaltijd wat bezwarend is. Wij hebben uitgelegd dat het instituut principieel tracht de prijzen zo laag mogelijk te houden om iedereen in de gelegenheid te stellen te komen, maar dat er natuurlijk zware permanente kosten rusten op de gebouwen. Verder moet het werk van de vrijwilligers op het secretariaat best ook zo overzichtelijk mogelijk blijven temeer daar alles langs de weg van de informatica gebeurt. Om iedereen van dienst te zijn willen we evenwel voortaan ook toelaten dat wie om financiële redenen moeilijkheden zou hebben **en één dag wil volgen** ook kan volstaan met het betalen van de cursusbijdrage. Maaltijdtickets moeten dan helpen om de nodige controle te houden. Verder willen we toch iedereen aanraden zoveel mogelijk van het normale regime (cursus + maaltijden) gebruik te maken.
Dit regime is voorlopig van toepassing tot een volledige herorganisatie van de prijzenpolitiek in Yeunten Ling gebeurt.

Betaling
In België: op rekening nr. 240-0291015-19
Betaling uit het buitenland voor cursussen in Yeunten Ling twee mogelijkheden:
1) door overschrijving op het International Bank Account Number bij Fortis
Bank IBAN: BE39 2400 2910 1519
BIC: GEBABEBB
2) door overschrijving op onze IBAN rekening bij de Bank van de Post,
IBAN: BE83 0001 2868 1715
BIC: BPOTBEB1

op naam van: Institut Yeunten Ling asbl
4 promenade St-Jean l'Agneau
B-4500 Huy
Opmerking: als u 'gedeelde kosten' (betaalcode SHA) kiest, worden er GEEN kosten aangerekend!
Gelieve bij de overmaking duidelijk de reden van betaling te vermelden!
Abonnement, type van lidmaatschap of gift, eventuele wijziging van adres.
Met dank voor uw medewerking.

Annuleringsregeling
Bij annulering tot uiterlijk 10 dagen voor de cursus, wordt de helft van dit bedrag terugbetaald. Nadien is het gestorte voorschot niet meer terugvorderbaar.



Met een zekere regelmaat willen we iedereen in de gelegenheid stellen kennis te maken met de verschillende meditaties die het Tibetaans boeddhisme rijk is. Samen met een van onze lama's zullen we dan ook **afwisselend de poedja van Mahakala, van de Boeddha van de geneeskunde (Boeddha Menla) en van de Groene Tara** uitvoeren. De eerste maanden zal telkens een lama aanwezig zijn om de poedja te leiden. Iedereen is welkom, ook al kunt u misschien in het begin niet echt volgen. Het worden in elk geval bijkomende momenten van sereniteit en meditatieve praktijk in het maandprogramma van onze centra in Schoten en Brussel.
De avond na deze poedja's wordt besteed aan een **echte geleide meditatieoefening**. Een van onze lama's zal ons daarbij begeleiden en aan de hand van korte commentaren iedereen helpen om een meditatie op te bouwen en verschillende oefeningen uit te proberen.

September 2005

Donderdag 22 september Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

Elke donderdag mediteren wij over het mededogen. Regelmatig gebeurt dit samen met een lama. Een wekelijks rendez-vous om mededogen voor alle levende wezens te leren ontwikkelen en de resultaten van deze beoefening als een gewoonte voor het dagelijks leven aan te nemen. Deze meditaties zijn gratis.

Donderdag 29 september Onderricht "Manjushri", 20 uur

Manjushri staat voor wijsheid. Wat betekent dit woord in het boeddhisme en over welke kwaliteit gaat het precies? Hoe kun je deze wijsheid ontwikkelen? Wie was deze Manjushri?
Lama zal ook uitleg geven over de korte beoefening waarvan gezegd wordt dat die de helderheid van geest en het geheugen versterkt.

Oktober 2005

Zaterdag 1 oktober Geleid bezoek, 15 uur



Een aangename manier om kennis te maken het het Tibetaans Instituut, de activiteiten en de mensen. Iedereen is welkom om 15 uur. Wij verzoeken de geïnteresseerden een kwartier voor de rondleiding aanwezig te zijn.
Bijdrage: 3,00 EUR
(koffie/thee en koekjes inbegrepen)

Maandag 3 oktober Poedja, 20u Dinsdag 4 oktober Geleide meditatie, 20u

Poedja op maandag, stille meditatie op dinsdag.
Vanaf dit najaar biedt het Tibetaans Instituut in Schoten een nieuwe dienst aan.
Een keer per maand komt er een Lama ons begeleiden, de eerste dag voor een ritueel, de tweede dag voor een meditatie. Afwisselend zullen we op die avonden verschillende poedja's en meditatieve oefeningen samen doen.

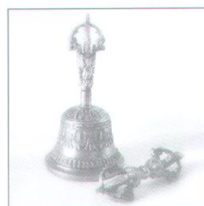
Iedereen is welkom. Lama zal in enkele korte bewoordingen de beoefening inleiden en situeren. Wie regelmatig komt zal verscheidene rituelen onder de knie krijgen, vele meditatieve oefeningen aanleren en bijkomende momenten van meditatieve praktijk in groep kunnen meemaken.

Het vraagt het centrum een grote inspanning om dit georganiseerd te krijgen. We hopen dan ook dat zoveel mogelijk mensen hiervan zullen gebruik maken en dat deze sessies tegen het einde van het jaar goed gebruikt worden.

Financiële bijdrage staat vrij maar wordt geapprecieerd.

Donderdag 6 oktober Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

Donderdag 13 oktober Onderricht "Emoties in wijsheid omzetten", 20 uur



Emoties en vooral storende emoties grijpen zeer diep in ons wezen en dringen zich aan ons op, zelfs tegen ons gezond verstand in. Het loont dus de moeite te weten te komen hoe ze zich ontwikkelen en op welke manier we

deze 'innerlijke vijand' het beste kunnen aanpakken. Lama Karta verklaart de aard van de storingen, hun kenmerken en de middelen om ze tot rust te brengen. Het boeddhisme biedt subtiele en bedreven manieren om emoties te leren gebruiken.

Donderdag 20 oktober
Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

Vrijdag 21 oktober
Leesgroep, 20 uur

Vandaag bespreken we hoofdstuk 13 en 14 uit "De Essentie van het Boeddhisme" van Traleg Kyabgon Rinpochee. Ook wie nog geen kennis maakte met dit boeiende werk is welkom.

Donderdag 27 oktober
Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

NOVEMBER 2005

Donderdag 10 november
Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

Donderdag 17 november
Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

Donderdag 24 november Onderricht "De kracht van de motivatie", 20 uur

---

Onze motivatie is een zeer belangrijk onderdeel van de spirituele beoefening.
Als je tijdens het luisteren naar onderricht wordt geplaagd door storende emoties, bijvoorbeeld door gevoelens van afkeer, jaloezie of twijfel, zal het onderricht ook minder effectief zijn. De juiste motivatie betekent niet alleen aan ons eigen heil te denken, maar de wens te uiten dat dit alles een positief effect zal hebben op alle levende wezens.
Ditzelfde principe geldt in feite voor heel ons doen en laten

---

Vrijdag 25 november
Leesgroep, 20 uur

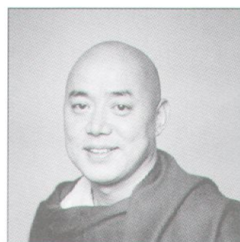
Vandaag bespreken we hoofdstuk 15 en 16 uit "De Essentie van het Boeddhisme" van Traleg Kyabgon Rinpochee. Ook wie nog geen kennis maakte met dit boeiende werk is welkom.

DECEMBER 2005

Donderdag 1 december
Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

Zaterdag 3 december - Tibetaanse Yoga met Lama Zeupa, 10.30 u en 14.30 u

---



Kaloe Rinpochee heeft deze yoga speciaal voor Westerlingen samengesteld: het is een ideale combinatie van eenvoudige lichamelijke oefeningen en een geestelijke training. De Tibetaanse yoga is naar binnen gericht en leidt uiteindelijk tot het begrijpen van de natuur van de geest.
Je hoeft niet speciaal een soepel lichaam te hebben om deel te nemen.
Het is een harmonisch geheel van dynamische oefeningen voor lichaam, spraak en geest. De oefeningen helpen bij het ervaren van ruimte en beweging en het ontwikkelen van mededogen, leegte en helderheid: een uitstekende

gelegenheid om kennis te maken met deze bijzondere vorm van yoga.

Bijdrage: 25,00 EUR
(onderricht en maaltijd inbegrepen)
Het aantal deelnemers is beperkt.
Men dient vooraf te reserveren en te betalen.

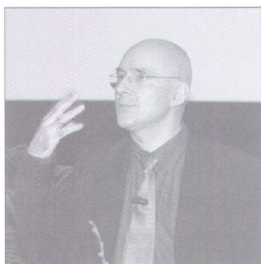
Maandag 5 december Poedja, 20 uur

Dinsdag 6 december Geleide meditatie, 20 uur

Donderdag 8 december Onderricht "De kracht van het geduld", 20 uur

Onze cultuur lijkt ernstig te lijden onder een gebrek aan geduld. De weerklank daarvan is de overweldigende heerschappij van woede. Woede is een van de voornaamste oorzaken van veel ongeluk, onenigheid en geweld in de wereld. Shantideva stelt dat een moment van woede alle positieve energie teniet kan doen die tijdens een heel leven is vergaard. Geduld is het tegengif voor woede. Onderricht over geduld heeft een universele strekking en spreekt zowel boeddhisten als niet-boeddhisten aan.

Vrijdag 9 december Boeddhisme, wetenschap en de behandeling van depressie, 20 uur



20.00 u. *De dialoog tussen boeddhisme en wetenschap, als dienst aan de samenleving*
Frans Goetghebeur:
20.15 u. *Mindfulness Based Stress Reduction Therapy, een techniek voor hospitalen, medische instituten en scholen,* gevolgd door vraag en antwoord, Edel Maex,
22.00 u. Receptie

Een aangename en boeiende avond. Nodig eventueel familie en vrienden uit. Het is een leuke manier om kennis te maken met het boeddhisme.
Edel Maex heeft ons een duidelijke en praktische avond beloofd.

Bijdrage: 7,50 EUR (leden 6,00 EUR)

Donderdag 15 december Volle-maan-ritueel, 20 uur

Lama Zeupa zal het ritueel leiden. We reciteren hierbij de poedja van Milarepa. Nadien volgt een tsok, waarbij alle voedsel en drank verdeeld wordt onder de aanwezigen. Dat voedsel (koekjes, snoep, fruit...) en drank (frisdrank, wijn) wordt door de aanwezigen zelf meegebracht en vooraf in de daarvoor beschikbaar staande schalen gelegd.

Donderdag 22 december Onderricht "Leven, sterven, geboren worden", 20 uur

Het leven en het sterven vormen twee tussenliggende en voorbijgaande periodes. In het boeddhisme wordt gesteld dat - zodra geboorte heeft plaatsgevonden - er sprake is van groei, van veroudering en (van de aankondiging) van de dood.
Het stervensproces begint op het ogenblik dat de dood zijn intrede doet en duurt tot de innerlijke ademhaling stopt.
De boeddha gaf vele raadgevingen voor beide bardo's. En wat volgt daar nadien op?
Hoe kun je die periodes best doormaken?
Wat staat er ons te doen tijdens het leven om ons zo goed mogelijk voor te bereiden?

Januari 2006

Donderdag 12 januari
Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

Donderdag 19 januari Onderricht
"Leegte en interrelatie", 20 uur

Alles is onderling afhankelijk. Niets bestaat op zichzelf.

In de tweede en de derde cyclus van onderrichtingen heeft de Boeddha uiteengezet hoe een genuanceerde waarneming van de werkelijkheid mogelijk wordt door de begrippen 'leegte' en 'bestaan in afhankelijkheid'.

Dat het boeddhisme heden ten dage zovelen aanspreekt heeft direct te maken met deze twee begrippen. Zij vormen de grondslag van de boeddhistische benadering van b.v. relationele en maatschappelijke verhoudingen.

Lama wenst in dit onderricht duidelijk te maken hoe men, sprekend over de innerlijke en de uiterlijke wereld, gebruik kan maken van deze twee begrippen 'leegte' en 'bestaan in afhankelijkheid', en tevens waarom ze een hulp betekenen om de werkelijkheid beter te begrijpen en tot de juiste actie te besluiten.

Donderdag 26 januari Onderricht
"Yoga van de droom", 20 uur

De eerste stap in de praktijk van de droom yoga is zich het grote potentieel te realiseren dat de droom inhoudt voor de spirituele weg. Normaal denken we dat de droom « onwerkelijk » is in tegenstelling tot de « werkelijke » staat van wakker zijn. Maar de droom is niet noodzakelijk onwerkelijker dan de droom. Deze benadering heeft zin als we begrijpen dat het normale leven even irreëel is als de droom. Dan kunnen we ook begrijpen dat droom yoga van toepassing is op alle ervaringen, die van de "dromen van de dag"zowel als van de dromen van de nacht.

Februari 2006

Donderdag 2 februari
Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

Maandag 6 februari
Poedja, 20 uur

Dinsdag 7 februari
Geleide meditatie, 20 uur

Donderdag 9 februari
Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

Donderdag 16 februari Onderricht
"Vijf Boeddhafamilies", 20 uur

De vijf wijsheden of « boeddhafamilies » vormen samen ook een uniek systeem om de persoonlijkheid te begrijpen. Het kan inzicht geven in onze gedragspatronen en emoties, en ook in de energieën die spelen in al onze relaties. Elk van de vijf energieën wordt geassocieerd met een bepaalde manier van naar de wereld kijken.

Elke energie heeft zijn intelligente en zijn verwarde aspecten van naar de wereld kijken. Lama zal uiteenzetten waaruit die vijf transcendente wijsheden bestaan.

Dit wordt een reeks van twee voordrachten.

Donderdag 23 februari
Onderricht "Vijf wijsheden", 20 uur

Bijdrage

Voor de voordrachten wordt een bijdrage van € 5 (leden € 3,50) gevraagd.

Voor de meditatieavonden wordt een vrijwillige bijdrage voor de lopende onkosten zeer gewaardeerd.

De activiteiten op donderdagavond starten steeds om 20 uur.

U kunt tijdens de kantooruren steeds terecht mocht u meer inlichtingen nodig hebben of een aankoop willen verrichten.

HET NAROPA INSTITUUT TE CADZAND

Feest in het Naropa Instituut

1. Twee korte verslagen

Opnieuw is de groeiende dharma activiteit in Nederland en België uitgebreid, op initiatief van het Tibetaans Instituut onder leiding van Lama Karta.
In Cadzand, een Nederlandse kustplaats vlakbij de grens met Vlaanderen, is een nieuw boeddhistisch studie- en retraitecentrum geopend: het Naropa Instituut. Dit instituut is een uitstekende plaats om tot bezinning te komen en te mediteren.
De officiële opening vond plaats op zondag 10 april. Het van heinde en verre gekomen publiek, waaronder lama's uit Noorwegen en Duitsland, leden van de Vredesvlam van Cadzand, de burgemeester van Knokke, de voormalig burgemeester van Schoten en leden van verschillende boeddhistische verenigingen uit België en Nederland, was bijeengestroomd onder een grote tent die met vereende krachten door talrijke vrijwilligers op het terrein geplaatst was. De menigte werd toegesproken door voorzitter Lama Karta, ondervoorzitter Jan van der Veer, de afgevaardigde van de Dalai Lama, Migyur Dorjee en Wethouder Kamphuis, die namens het bestuur van de gemeente Sluis het centrum van harte verwelkomde.
De lama's deden daarna wensgebeden en bespeelden de verschillende tempelinstrumenten op indrukwekkende wijze.
Het programma werd feestelijk omlijst door optredens van de Tibetan Community Dance Group en tsimbalummuziek. De receptie ter afsluiting van deze middag kon grotendeels in de enorme tuin van het complex plaatsvinden, doordat de zon zich niet onbetuigd liet. De vele blije en tevreden gezichten van de gasten weerkaatsten het licht en de sfeer op deze bijzondere nieuwe plaats. Dit feest is een nieuwe mijlpaal in de geschiedenis van het Tibetaans Instituut.
Het Naropa Instituut is voor wat onze dharma-activiteiten betreft op 21 mei 2005 van start gegaan. In de zomer werd het retraitecentrum bezocht door Traleg Rinpochee.
Voor meer info tel: 00 31 (0) 117 39 69 69
E-mail: naropa@tibetaans-instituut.org

Alida Neslo, presentatrice van de dag

FEESTELIJKE OPENING NAROPA INSTITUUT



Met een grote groep vrijwilligers was er de laatste drie maanden zeer hard gewerkt om het centrum op 10 april in de best mogelijke staat te presenteren aan de genodigden en gasten uit Nederland en België.
Het is bepaald geen lichte opgave om een terrein van 35 000m² met daarop tien gebouwen de "baas" te worden, maar dankzij een zeer goede organisatie van de werkzaamheden en een bewonderenswaardig doorzettingsvermogen is het ons allen uiteindelijk gelukt. Dat we het slachtoffer waren van de transpiratie namen we op de koop toe omdat we werden geleid door een grote inspiratie die bijzondere prestaties opleverde.
Het winkeltje kreeg een kunstzinnige uitstraling, de keuken en de eetzaal kregen een vrolijk kleurtje en de tempel werd door de lama's

in hoog tempo voorzien van een nieuw plafond en vloerbedekking en zeer sfeervol ingericht met meubilair en thangka's.
De dag van de opening begon met een druilerig regentje zodat we blij waren een grote tent te hebben opgezet. De zeshonderd stoelen stonden klaar, maar zouden er wel zowel mensen komen? Hopelijk wel want er waren al 1500 broodjes gesmeerd .
Toen we rond het geplande tijdstip van 14 uur begonnen, keken we onze ogen uit. Alle beschikbare stoelen waren bezet en velen moesten met een staanplaats genoegen nemen.
Na de speeches en het geslaagde optreden van diverse artiesten en de Tibetaanse dansgroep en de openingsceremonie uitgevoerd door de lama's was er voor onze gasten alle tijd om, onder het genot van drankje en hapje , het indrukwekkende complex te bezichtigen.
Inmiddels was het zonnetje volledig doorgebroken en kregen we met elkaar het gevoel dat het Naropa Instituut "goed" vertrokken is en dat vervult ons met grote dankbaarheid.

Jan van der Veer, vice-voorzitter van het Naropa Instituut

2) Enkele uittreksels uit de toespraken

<u>Wethouder Kamphuis van Sluis :</u>
Namens het gemeentebestuur van de gemeente Sluis wil ik de stichting Naropa Instituut van harte feliciteren met de opening van hun nieuw boeddhistisch studie- en retraitecentrum hier in Cadzand. De gemeente Sluis als toeristengemeente probeert met de woorden "Rust en Ruimte" vele mensen naar onze streek te halen. Na vandaag kunnen wij ook het woord "Stilte" hier aan toevoegen.
(...)
Als ik de doelstelling van uw centrum lees wilt u zich ten dienste stellen van iedereen, ongeacht de sociale status of levensbeschouwelijke overtuiging en u probeert op deze manier een dialoog op gang te brengen tussen mensen en culturen en zo een bijdrage te leveren tot een harmonische samenleving van verdraagzame en bewuste burgers met verantwoordelijkheidszin.
(...)
Ik hoop dat wij samen na een aantal jaren kunnen zeggen dat u en uw medewerkers de doelstelling bereikt hebben en dan kunnen concluderen dat uw bestaansrecht aanvaard is.
(...)
Terugkijkend in het verleden heeft deze plek heel lang dienst gedaan als vormingscentrum voor de kerken. Zelf ben ik in mijn jeugd hier ook enkele malen geweest. Daarna is het een vakantiedomein geweest voor Engelse scouts, tot in 1998 toen het COA hier een asielzoekerscentrum vestigde. Eind 2004 werd het gekocht door het Naropa Instituut om er een boeddhistisch stiltecentrum te vestigen. U ziet, de cirkel is weer rond en deze plaats heeft zijn oude bestemming weer terug.
(...)
Wij verwelkomen u dan ook van harte en hopen van beide zijden op een vruchtbare samenwerking en willen u nogmaals feliciteren met de opening van het centrum.



<u>De Venerabele Lama Karta:</u>
Wij zijn ervan overtuigd dat Cadzand de perfecte plaats is voor een centrum dat zinvolle gelegenheden zal bieden voor studie en retraite. Het Naropa Instituut is er niet alleen voor boeddhisten, maar eveneens voor andere positief geïnspireerde mensen, religies, culturele groepen en organisaties. Wij zijn blij in Nederland te zijn, want het is een vrij en breeddenkend volk dat vele verschillende culturen en religies herbergt. (...)
Alle bezoekers met een ernstige en goede motivatie zijn welkom om te genieten van deze 'Oase van Vrede en Rust'. (...) We willen de rustige en natuurlijke schoonheid van dit land behouden, zodat het kan bloeien.
(...)

Slechts enkele maanden geleden was het Naropa Instituut nog maar een droom, maar vandaag is deze droom, dank zij jullie harde werk, werkelijkheid geworden.

Mister Migyur Dorjee:
Ik geloof sterk dat elke wereldgodsdienst een grote potentie bezit om heilzaam te zijn voor de menselijke maatschappij, en het Tibetaanse boeddhisme heeft zijn aandeel om de mensheid te dienen, speciaal na de bezetting van Tibet door de Chinese communisten. Het was een groot ongeluk voor het Tibetaanse volk, maar geestelijk, geloven wij, heeft de buitenwereld voordeel gehad bij deze tragedie. Met andere woorden, ons verlies is uw winst, of je kan ook zeggen dat het een zegen in vermomming was voor de rest van de wereld.



De heer Jan van der Veer,
vice-voorzitter van het Naropa Instituut:

Het domein waar wij gevestigd zijn – Hedenesse genaamd – heeft een relatief jonge geschiedenis. Als voormalig moeras, met eilandjes en waterstroompjes, werd het rond 1400 op het water veroverd. Zeeuws-Vlaanderen heeft een historie van 1000 jaar inpolderen, waartoe Franse monniken rond 900 de eerste aanzet gaven.
(...)
Door het verwerven van diepe inzichten middels de meditatiepraktijk zullen we in toenemende mate in staat zijn onze negatieve emoties tijdig te onderkennen en te bedwingen en meer meester te worden over onze geest. Gevoelens van lijden zullen afnemen en het door iedereen 'gewilde en nagestreefde' geluk zal toenemen.

Wij hopen dat talrijke mensen baat zullen vinden bij – wat de Provinciale Zeeuwse Courant terecht omschreef als "het boeddhisme in de polder".

Uittreksels uit een artikel in de "Nieuw-Zeelandse Krant" geschreven door Jean-Lou de Gucht

---

Cadzand – Een oase van stilte en rust. Dat heeft het Tibetaanse Instituut Yeunten Ling uit het Belgische Huy voor ogen met het voormalige asielzoekerscentrum Hedenesse in Cadzand.
(...)
"Het is hier een uitstekende plaats om tot bezinning te komen," stelt Lama Karta, "om te mediteren." Want wij merken dat wij de laatste jaren steeds meer belangstelling uit Nederland trekken. Die mensen moesten tot op heden naar Huy komen. Vanaf volgende maand kunnen zij in Cadzand terecht. We moeten hier nog wat aanpassen en dan is alles gereed om de cursisten te ontvangen."

"We willen hier een park maken waar je kunt binnenwandelen wanneer je dat zelf wenst. Wij willen een dialoog op gang brengen tussen mensen en culturen, en hopen zo bij te dragen aan een harmonische samenleving van verdraagzame en bewuste burgers met verantwoordelijkheidszin."

Dat het sommigen zweverig in de oren klinkt, daar heeft Lama Karta niet zo'n moeite mee.

"Het gaat erom een goed mens te worden en rust te vinden. Daar geloof ik in en draag ik elementen voor aan. En ik heb de indruk dat dat bij veel mensen aanslaat. Iedereen is erbij gebaat als er vanuit een zekere gemoedsrust wordt gehandeld. Ook in Zeeuws-Vlaanderen."

September 2005

Zaterdag 24 en zondag 25 september Leren mediteren met Lama Karta

Meditatie is een methode om de geest tot rust te brengen en te stabiliseren. Door de meditatie bereikt men soepelheid van de geest. De tekenen daarvan zijn blijheid, helderheid en het verdwijnen van lichamelijke en geestelijke starheid. De concentratie leidt ons naar diepgaande inzichten i.v.m. de natuur van de geest. Iedereen is erbij gebaat als er vanuit een zekere gemoedsrust wordt gehandeld. Het kunnen mediteren is niet voorbehouden aan mystici of aan ver ontwikkelde spirituele mensen.
Iedereen kan en mag mediteren.

Bijdrage: 59,00 EUR
(cursus en verblijf inbegrepen)
Iedereen is welkom.

Oktober 2005

Zaterdag 8 en zondag 9 oktober Kennismaking met de Tibetaanse yoga, Lama Zeupa

Kaloe Rinpochee heeft deze yoga speciaal voor westerlingen samengesteld: het is een ideale combinatie van eenvoudige lichamelijke oefeningen en een geestelijke training.
De Tibetaanse yoga is naar binnen gericht en leidt uiteindelijk tot het begrijpen van de natuur van de geest. Je hoeft niet speciaal een soepel lichaam te hebben om deel te nemen.
Het is een harmonisch geheel van dynamische oefeningen voor lichaam, spraak en geest. Ze helpen bij het ervaren van ruimte, de juiste ademhaling en het ontwikkelen van mededogen, leegte en helderheid. Een uitstekende gelegenheid om kennis te maken met deze bijzondere vorm van yoga.

Bijdrage: 59,00 EUR
(cursus en verblijf inbegrepen)
Het aantal deelnemers is beperkt.
Men dient vooraf te reserveren en te betalen.

November 2005

Van 7 tot 20 november zal Lama Karta in het Naropa instituut verblijven.

Wie graag een persoonlijk onderhoud met Lama heeft, kan op afspraak tijdens deze periode terecht. Gedurende het verblijf van Lama Karta, is er elke avond Tchenrezig-meditatie om 20 uur.
Iedereen is welkom.

Zaterdag 19 en zondag 20 november De vier edele waarheden onderricht en geleide meditatiepraktijk Lama Karta



Hoe kun je nu beter het boeddhisme leren kennen dan op deze wijze!
De vier edele waarheden vormen de kern van Boeddha's onderrichtingen. Alle kernbegrippen van het boeddhisme komen erin voor, zoals geweldloosheid, karma, interrelatie, leegte en verlichting.

dag 1: Het lijden
Waarom spreekt de Boeddha zo dikwijls over lijden?
Waarom eerst over dit onderwerp en pas later over leegte?

Het ontstaan van lijden
Wat is de rol van karma en storende emoties?
Waarom lijdt de mensheid voortdurend?

dag 2: Het ophouden van het lijden
Is het wel mogelijk het lijden te doen ophouden?

Wat betekent nirwana?

Het pad
Waaruit bestaat de raad die de Boeddha geeft?
Welke methoden stelt de Boeddha voor en welke resultaten mag je verwachten?

Lama zal niet alleen de theorie uitleggen, maar ook begeleide meditatieoefeningen voorstellen die kunnen helpen bij de beoefening. Ook de Dalai Lama legt zeer sterk de nadruk op de kennis van deze vier waarheden, maar al evenzeer op het integreren van wat de Boeddha hierover onderwees in een meditatiepraktijk en in het dagelijkse leven. Een basiscursus over fundamentele aspecten i.v.m. Boeddha's onderrichtingen gekoppeld aan een meditatiepraktijk.
Zaterdag: onderricht en praktijk om 10.30 u. en 15.00 u.
Zondag: onderricht en praktijk om 10.30 u. en 14.30 u.

Bijdrage: 59,00 EUR
(cursus en verblijf inbegrepen)

December 2005

Van 12 tot 18 december zal Lama Zeupa in het Naropa instituut verblijven.

Wie graag een persoonlijk onderhoud met Lama heeft, kan op afspraak tijdens deze periode terecht. Gedurende het verblijf van Lama Zeupa, is er elke avond Tchenrezig-meditatie om 20 uur.
Iedereen is welkom.

Van maandag 19 tot vrijdag 23 december en van maandag 26 tot vrijdag 30 december - Khempo Chöying

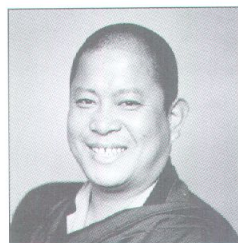
Tijdens de tweede helft van december start een eerste periode van tweemaal vijf dagen met Khempo Chöying.

Khempo betekent dokter in de filosofie. Khempo Chöying is verantwoordelijk voor de opleiding van de lama's in het klooster van Sonada (Darjeeling). We hebben Khempo gevraagd vier jaar na elkaar onderricht te geven over de abhidharma.
Tijdens deze eerste cyclus komt de beschrijving van de fenomenen waaruit het universum ontstaan is en waaruit het menselijk leven is gegroeid, aan bod.
Iedereen is welkom. Deze sessie vormt een uitstekende gelegenheid om kennis te maken met een fundamenteel deel uit de boeddhistische geschriften. Al wie iets meer wil weten over de oorsprong van het universum en over de boeddhistische fysiologie en psychologie zal hier zijn informatie vinden. Tijdens deze periode zullen we tevens bijeenkomsten organiseren om deze leerstof ook samen in te studeren.

Bijdrage: 173,00 EUR/sessie van vijf dagen
(cursus en verblijf inbegrepen)

Februari 2006

Van 13 tot 19 februari zal Lama Tashi Nyima in het Naropa instituut verblijven.



Wie graag een persoonlijk onderhoud met Lama heeft, kan op afspraak tijdens deze periode terecht. Gedurende het verblijf van Lama Tashi Nyima, is er elke avond Tchenrezig-meditatie.

Zaterdag 18 februari
Kennismaking met het boeddhisme
Zondag 19 februari
Kennismaking met de meditatie
Lama Tashi Nyima



U krijgt een overzicht van de geschiedenis van het boeddhisme en de ethische en filosofische achtergrond ervan.
Het onderricht wordt gevolgd door een vraag- en antwoordsessie. Verder komen aan bod: het leven van de Boeddha, waarover heeft de Boeddha vooral gesproken?
Een uitstekende gelegenheid om een globale kijk te krijgen op de krachtlijnen van het boeddhisme.

Zaterdag 18: Geschiedenis en praktijk
10.30 u-12.00 u Kennismaking met het boeddhisme
Wie was de Boeddha? Waarover heeft hij vooral gesproken? Hoe werken storende emoties? Welke vaardige middelen stelt het boeddhisme voor?

12.00 u Lunch

13.30 u-14.30 u Boeddhisme vandaag, Frans Goetghebeur
Hoe is het boeddhisme naar het Westen toegekomen? Waaruit bestaat de bijdrage van het boeddhisme aan de westerse cultuur?
Is het boeddhisme wel geschikt voor westerlingen?

15.00 u-16.30 u Mediteren: hoe en waarom?
Hoe kun je leren mediteren? Wat zijn de moeilijkheden die je kunt ondervinden? Welke verschillende methoden bestaan er zoal? We zullen samen ook een kort moment alles aan de praktijk toetsen.

16.30 u Koffie / thee

Zondag 19: Meditatie en filosofie
10.30 u-12.00 u Geleide meditatieoefeningen gevolgd door vraag en antwoord

12.00 u Lunch

14.00 u-16.00 u Kernbegrippen uit de boeddhistische filosofie
Lama zal begrippen zoals leegte en interrelatie, samsara en nirwana, relatieve en ultieme werkelijkheid uitleggen. Deze uiteenzetting zal een duidelijk licht werpen op de diverse filosofische scholen binnen het boeddhisme.

16.00 u Koffie / thee

Bijdrage: 21,00 EUR per dag
(onderricht en middagmaal inbegrepen)
Of: 59,00 EUR voor het hele weekend
(onderricht en verblijf inbegrepen)

PROGRAMMA NALANDA BRUSSEL

Het volledige programma van de activiteiten in het Nalanda instituut vindt u op de website www.institut-tibetain.org

Programma Amsterdam

September 2005

vrijdag 16 september 2005 20.00u-21.45u
Boeddhisme: 'De geest gezond maken'
door Lama Karta

Het boeddhisme leert op eenvoudige wijze hoe je alle omstandigheden in je leven kunt aanwenden als middel om inzicht en rust in je eigen geest te vinden. De methode om je geest te trainen werd door Atisha (982-1054) van India naar Tibet gebracht, en bestaat uit zeven punten die het begin, de weg en het resultaat van alle overleveringslijnen van het Tibetaanse boeddhisme uiteenzetten. Ze bevat de praktische essentie van Boeddha's onderricht, is volledig toepasbaar in onze tijd en gemakkelijk in ons dagelijks leven in praktijk te brengen.

Lama Karta genoot een traditionele Tibetaanse opleiding en is directeur van de Tibetaanse instituten in België. Hij geeft sinds 20 jaar voordrachten in de Benelux, Frankrijk en Duitsland, en staat bekend als een hartelijke, wijze leraar die velen in hun dharmapraktijk begeleidt. Hij spreekt Tibetaans, maar wordt in het Nederlands vertaald.

Bijdrage: 9,00 EUR (stadspas 6,00 EUR)

November 2005

vrijdag 4 november 2005 20.00u-21.45u
Boeddhisme: 'De geest gezond maken'
(vervolg) door Lama Karta

Bijdrage: 9,00 EUR (stadspas 6,00 EUR)

December 2005

10 – 11 december 2005
Meditatie: waarom en hoe?
Een intensief meditatie-weekend
met Lama Karta

Meditatie (Tibetaans: shinee) is een methode om de geest tot rust te brengen en te stabiliseren. Door de meditatie bereikt men soepelheid van de geest. De tekenen daarvan zijn blijheid, helderheid en het verdwijnen van lichamelijke en geestelijke starheid. Concentratie leidt ons naar diepgaande inzichten in verband met de natuur van de geest.

Iedereen is erbij gebaat als er vanuit een zekere gemoedsrust wordt gehandeld. Het kunnen mediteren is niet voorbehouden aan mystici of aan ver ontwikkelde spirituele mensen... Iedereen is daarom welkom, zowel beginners als gevorderden.

Zaterdag
08.30 u. Aanmelding/ontvangst
10.30 u. Lezing Shinee
14.30 u. Shinee praktijk
20.00 u. Tchenrezig/lezing Shinee
Zondag
7.00 u. Shinee praktijk
10.30 u. Lezing Shinee
14.30 u. Shinee praktijk
17.00 u. Afsluiting

Het centrum De Hoorneboeg ligt even ten zuiden van Hilversum centrum Het is zeer rustig gelegen en biedt overnachting aan een vijftigtal deelnemers.
Reserveren kan via Herman Waumans per email: stichting.kagyu@tiscali.nl of per brief Heemskerklaan 6, 3742 AL Baarn.

Bijdrage:
1-pers.kamer met douche en toilet 139,00 EUR/pers.
2-pers.kamer met douche en toilet 129,00 EUR/pers.
1-persoonskamer 114,00 EUR/pers.
slaapzolder (slaapzak meenemen) 92,00 EUR/pers.

In deze prijzen zijn inbegrepen: logies en ontbijt, lunch (2x), diner, koffie en thee tijdens de pauzes.

Praktische informatie

Een nieuw emailadres?

Om de wijziging van uw emailadres door te geven:

- surf naar www.tibetaans-instituut.org/nieuwsbrief.html
- schrijf je oude emailadres uit
- surf naar www.tibetaans-instituut.org/nieuwsbrief.html
- schrijf je nieuwe emailadres in
- je ontvangt op je nieuwe emailadres een email waarin je deze inschrijving moet bevestigen; zonder deze bevestiging ben je niet ingeschreven.

GIFTEN

- Elke ***schenking*** steunt ons werk. De bijdragen kunnen worden gegeven in contanten of door storting op de respectieve rekeningen van de vier instituten (zie achterflap).

- Giften van 30 euro of meer zijn fiscaal aftrekbaar volgens het Wetboek op de Inkomstenbelastingen 1992 (art. 104).
  Het ***fiscaal attest*** dat het totaal van uw giften in 2005 weergeeft wordt u automatisch in februari 2006 toegestuurd. Een aftrekbare gift mag aan de schenker geen enkel voordeel (zoals kortingen of abonnement) verstrekken.
  U kunt deze giften doen door storting op de rekening van Schoten. Dit instituut is erkend als instelling die fiscale attesten mag uitreiken voor donaties.
  Tibetaans Instituut vzw, Kruispadstraat 33, 2900 Schoten
  Rekeningnummer 220-0493023-08, met de vermelding: gift met attest

- U kunt een legaat vermaken. Het legaat kan voor een algemeen of voor een specifiek doel worden bestemd. Uw notaris of het instituut kunnen u er uitgebreid over informeren.

Voor fiscaal aftrekbare giften vanuit Nederland: zie Naropa Instituut

LIDMAATSCHAP, ABONNEMENT VOOR HET KALENDERJAAR 2005

Wij danken onze leden voor hun trouwe bijdragen en verwelkomen alle nieuwe geïnteresseerden. Uw financiële steun is onontbeerlijk voor de productie van dit magazine en voor de permanente werking van het instituut.

1. Het abonnement op Kunchab Magazine
   Het abonnement bedraagt 10,00 EUR voor een jaargang.
   (of 12,50 EUR voor Nederland)

2. Het jaarlijks lidmaatschap (abonnement inbegrepen)
   Alle leden genieten van enkele voordelen:
   - het abonnement op het Kunchab magazine is hier inbegrepen;
   - er wordt een korting toegestaan voor de avondvoordrachten in Schoten en Brussel;
   - u hebt de mogelijkheid om boeken uit te lenen in Schoten.

Daarnaast wordt er nog een onderscheid gemaakt tussen:

- gewoon lid: € 25
  U ontvangt 5 % korting bij aankopen.
- actief lid: € 150 per jaar of € 12,50 per maand.
  U ontvangt 10 % korting voor verblijf, cursussen en aankopen.
- lidweldoener: € 300 per jaar of € 25 per maand.
  U ontvangt 20 % korting voor verblijf, cursussen en aankopen.

September

Donderdag 22	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 24 – zondag 25	Huy	Shinee, Lama Zeupa
Zaterdag 24 – zondag 25	Cadzand	Shinee, Lama Karta
Woensdag 28	Brussel	Manjushri
Donderdag 29	Schoten	Manjushri

Oktober

Zaterdag 1	Schoten	Geleid bezoek
Zondag 2	Huy	Initiatiedag Kungfu e.a.
Maandag 3	Schoten	Poedja
Maandag 3	Brussel	Geleide meditatie
Dinsdag 4	Schoten	Geleide meditatie
Dinsdag 4	Brussel	Poedja
Woensdag 5	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 6	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 7	Cadzand	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 8 – zondag 9	Cadzand	Yoga, Lama Zeupa
Woensdag 12	Brussel	Emoties in wijsheid omzetten
Donderdag 13	Schoten	Emoties in wijsheid omzetten
Zaterdag 15 – zondag 16	Huy	Inleiding tot het boeddhisme
Maandag 17	Huy	Volle-maan-ritueel
Dinsdag 18	Brussel	Leesgroep
Woensdag 19	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 20	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 21	Schoten	Leesgroep
Zaterdag 22 – zondag 23	Orval	Retraite met Lama Karta
Zaterdag 22 – vrijdag 28	Huy	Yoga, Lama Zeupa
Woensdag 26	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 27	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Maa 31 okt tot vrij 4 nov	Huy	Amithaba-retraite

November

Maa 31 okt tot vrij 4 nov	Huy	Amithaba-retraite
Vrijdag 4	Amsterdam	Lodjong of het trainen van de geest (vervolg) Lama Karta
Woensdag 9	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 10	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 12 – zondag 13	Huy	Shinee, Lama Tashi Nyima
Maandag 14	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 15	Brussel	Leesgroep
Woensdag 16	Brussel	Volle-maan-ritueel
Donderdag 17	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 18	Orval	Meditatieavond
Zaterdag 19 – zondag 20	Cadzand	Lama Karta, De vier edele waarheden
Woensdag 23	Brussel	De kracht van de motivatie
Donderdag 24	Schoten	De kracht van de motivatie
Vrijdag 25	Schoten	Leesgroep
Vrijdag 25	Brussel	Edel Maex, Boeddhisme, wetenschap en de behandeling van depressie
Zaterdag 26	Huy	Toevlucht, Lama Karta
Woensdag 30	Brussel	Meditatie van Tchenrezig

Van 7 tot 20 november zal Lama Karta in het Naropa instituut verblijven.
Er is dan elke avond meditatie van Tchenrezig.

December

Donderdag 1	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 3	Schoten	Yoga, Lama Zeupa
Zondag 4	Brussel	Yoga, Lama Zeupa
Maandag 5	Schoten	Poedja
Maandag 5	Brussel	Geleide meditatie
Dinsdag 6	Schoten	Geleide meditatie
Dinsdag 6	Brussel	Poedja
Woensdag 7	Brussel	De kracht van het geduld
Donderdag 8	Schoten	De kracht van het geduld

Vrijdag 9	Schoten	Edel Maex, Boeddhisme, wetenschap en de behandeling van depressie
Zaterdag 10 – zondag 11	De Hoorneboeg	Meditatieweekend met Lama Karta
Dinsdag 13	Brussel	Leesgroep
Woensdag 14	Brussel	Leven, sterven, geboren worden
Donderdag 15	Schoten	Volle-maan-ritueel
Vrijdag 16	Orval	Meditatieavond
Maandag 19 – vrijdag 23	Cadzand	Khempo Chöying
Din 20 tot don 29	Huy	Nyoeng Nee
Woensdag 21	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 22	Schoten	Leven, sterven, geboren worden
Zaterdag 24 - zondag 25	Huy	Kerstweekend
Maandag 26 – vrijdag 30	Cadzand	Khempo Chöying

Van 12 tot 18 december zal Lama Zeupa in het Naropa instituut verblijven.
Er is dan elke avond meditatie van Tchenrezig

Januari 2006

Voorbereidende praktijken		Lama Zeupa
Dinsdag 10	Brussel	Leesgroep
Woensdag 11	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 12	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Maandag 16	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 18	Brussel	Leegte & interrelatie
Donderdag 19	Schoten	Leegte & interrelatie
Woensdag 25	Brussel	Yoga van de droom
Donderdag 26	Schoten	Yoga van de droom
Zaterdag 28 en zondag 29	Huy	Boeddha van de geneeskunde, Lama Zeupa

Februari

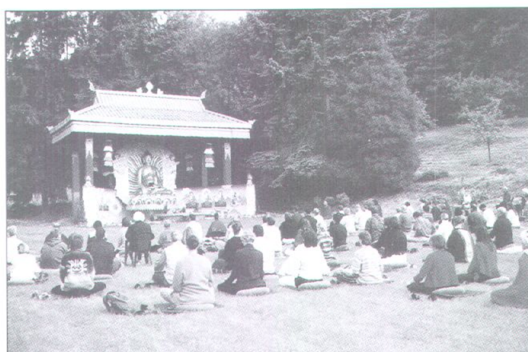
Woensdag 1	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 2	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Maandag 6	Schoten	Poedja
Maandag 6	Brussel	Geleide meditatie

Dinsdag 7	Schoten	Geleide meditatie
Dinsdag 7	Brussel	Poedja
Woensdag 8	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 9	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 11	Schoten	Nader te bepalen dagprogramma
Zondag 12	Brussel	Nader te bepalen dagprogramma
Woensdag 15	Brussel	Vijf Boeddhafamilies
Donderdag 16	Schoten	Vijf Boeddhafamilies
Zaterdag 18	Cadzand	Inleiding tot het boeddhisme
Zondag 19	Cadzand	Inleiding tot de meditatie
Dinsdag 21	Brussel	Leesgroep
Woensdag 22	Brussel	Vijf wijsheden
Donderdag 23	Schoten	Vijf wijsheden
Vrijdag 24 – zondag 26	Huy	Mahakala
Dinsdag 28	Huy	Losar

Van 13 tot 19 februari zal Lama Tashi Nyima in het Naropa instituut verblijven. Er is dan elke avond Meditatie van Tchenrezig

Maart

Zaterdag 4 – zondag 5	Huy	Tibetaans Nieuwjaarsfeest
Zaterdag 11 – zondag 12	Huy	Shinee, Lama Tashi Nyima
Dinsdag 14 – woensdag 15	Huy	Nyoeng Nee
Maandag 20 – vrijdag 24	Huy	Shinee retraite



Hoe bereikt u het instituut Yeunten Ling in Huy?

- Met de auto vanuit Brussel moet u ongeveer 50 minuten rekenen.
- U neemt de autosnelweg Namen-Luik, afrit 8 Huy-Héron. Nu volgt u de wegwijzer Huy. U rijdt langs de Maas tot in de stad. In Huy slaat u bij de eerste rotonde rechtsaf, richting Hamoir. Vervolgens bij de tweede rotonde linksaf slaan, richting Hamoir. Deze weg ongeveer 700 meter volgen; u passeert hierbij o.a. een Shell-station rechts van de weg. Even verder, bij de tweede straat links, ziet u een wegwijzer
  'Institut Tibétain'. Hier linksaf slaan, in de rue Les Gollettes. Na ongeveer 500 meter wijst een bord 'Institut Tibétain' naar rechts. Vervolgens de tweede afslag naar links nemen: dit is een dreef met kastanjebomen, promenade St.-Jean L'Agneau. Deze dreef komt uit op de toegangsweg naar het instituut. U bent er!
- Met de trein neemt u Brussel-Namen-Luik en stapt u af in het station van Huy. Daar kan u de bus nemen of een taxi. U vraagt aan de taxichauffeur de speciale prijs voor het Tibetaans Instituut.
- Bus 97 tot rue Les Golettes en nog 15 minuten lopen.

Hoe bereikt u het Nalanda Instituut in Brussel?

- Met de metro stapt u af aan het station Merode. U gaat te voet langs het Jubelpark aan de rechterkant en u neemt de Avenue de la Chevalerie. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat/rue de l'Orme. Met de trein stapt u af in het centraal station en neemt u de metro richting Hermann Debroux of Stockel. U stapt af aan het station Merode.
- Met de auto, uit het zuiden van het land: via Square Montgomery neemt u de Tervurenlaan richting Centrum; ga niet in de tunnel; aan het einde van deze avenue draait u naar rechts en rijdt u langs het Jubelpark; dan neemt u de Avenue de la Chevalerie. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat.
- Met de auto, uit het noorden van het land: afslag Ring vlak na Zaventem. Op de Cortenberghlaan gaat u ter hoogte van het Jubelpark naar links. De derde straat links is de Avenue de la Chevalerie, de tweede rechts is de Olmstraat.
  Parking: bij grote drukte kunt u uw wagen parkeren in de buurt van het Jubelpark.

Hoe bereikt u het Tibetaans Instituut in Schoten?

- Met de auto vanuit Antwerpen of Brussel volgt u de Antwerpse ring richting Breda. U neemt de afrit Deurne - Sportpaleis en draait rechtsaf. U volgt de Bisschoppenhoflaan over een afstand van 2 à 3 km.
  Aan het kruispunt waar zich aan de rechterkant een Quick Drive-in bevindt, gaat u linksaf over de Hoogmolenbrug. U volgt de Braamstraat tot aan het T-punt. Dan even links en onmiddellijk weer rechtsaf, de Leo Van Hullebuschstraat in. Aan het verkeers-

bord 'verboden in te rijden' linksaf. Nadien onmiddellijk rechts, en dan weer links en rechts. U bent in de Kruispadstraat!

- Met de auto vanuit Hasselt: afslag Wommelgem, richting Wijnegem. Bij het kruispunt "shoppingcentrum' rechtdoor, volgende kruispunt links, volgende kruispunt rechts over de Hoogmolenbrug. Zie verder hierboven.
- Met de auto vanuit Breda neemt u de afslag St.-Job in 't Goor op de E19. Aan de verkeerslichten neemt u richting Schoten. Aan de derde verkeerslichten, na 6 km, volgt u de aanduiding Schoten Centrum-Noord, en daarna bij de derde verkeerslichten schuin naar links (Kruispadstraat).
- Per bus: In Antwerpen kunt u op het Rooseveltplein bus 61 of 62 op perron 10 en 11 nemen. U vraagt naar de halte dichtbij de Kruispadstraat.

Routebeschrijving naar het NAROPA instituut te Cadzand, Nederland

- Vanuit Brussel: E 40 nemen richting kust. De E 40 verlaten aan afrit 11 (Aalter). Volg de N 44 tot Maldegem, vandaar de N 49 richting Knokke.
  Ter hoogte van Westkapelle rechtsaf richting Sluis (N376). Na ongeveer 1 km afslaan naar links, richting Retranchement – Cadzand. Door Retranchement rijden en de weg volgen naar Cadzand, naar rechts buigen tot voor de molen. Bij de molen linksaf, richting Cadzan-Bad, en de eerste weg naar rechts is Vierhonderdpolderdijk. Deze weg buigt naar rechts af en op het einde komt u aan in het Naropa Instituut.
- Vanuit Antwerpen: via de expresweg E 34/N 49 naar Knokke. Te Westkapelle rechtsaf en volgen zoals hierboven beschreven.
- Vanuit Kortrijk: via A 17 richting Brugge, E 40 kruisen en verder volgen zoals boven beschreven.
- Vanuit Nederland:
  Via Antwerpen: Volg de ring via de Kennedytunnel, dan richting Knokke/Brugge via E 34/N 49). Dan zoals boven.
  Via Bergen op Zoom en Goes: A 58, via tunnel (TOL) naar richting Terneuzen/Oostburg. Via Schoondijke, rotonde naar links naar Oostburg, 2de rotonde naar rechts via Zuidzande naar Cadzand en aan 1ste rotonde naar rechts richting Breskens en onmiddellijk naar links de parallelweg oprijden. Zie boven.
- Met het openbaar vervoer:
  Vanaf het station Brugge:
    Buslijn 2 richting Breskens, vragen Halte POTJES te CADZAND.
    In het winterseizoen 1 x overstappen te Oostburg, halte 'ziekenhuis'.
    1ste bus gaat om 09.54 om het uur en laatste bus om 18.54.
    Vanaf halte 'Potjes' 500 m stappen naar de Vierhonderdpolderdijk. Vraag even aan de chauffeur om u de richting aan te geven.
  Vanaf Vlissingen station met fast ferry naar Breskens.
    OPGELET Enkel voetgangers en fietsers!
    Te Breskens aan de ferry terminal de bus nemen naar Oostburg en/of Brugge, lijn 3. Vraag halte 'Potjes' te Cadzand.
    1ste bus gaat om 07.12, daarna om 09.20 om de 2 uur. De laatste bus gaat om 19.20.
    Afstappen halte 'Potjes', 500 m stappen naar Vierhonderdpolderdijk.
    Vraag even aan de chauffeur om de richting aan te geven.
  De gegeven tijden zijn NIET bindend daar deze voor het winterseizoen gelden en soms kunnen wisselen!

KUNCHAB MAGAZINE

Revue trimestrielle publiée par l'institut tibétain asbl
Kwartaalblad van het Tibetaans Instituut vzw

Instituut Yeunten Ling vzw
château du Fond l'Evêque
4 prom Saint Jean l'Agneau B-4500 Huy
tel. : +32 (0)85 27 11 88 fax : +32 (0)85 27 11 99
Fortis : 240-0291015-19 CCP : 000-1286817-15
IBAN : BE39 2400 2910 1519 - BIC GEBA BE BB
yeunten-ling@skynet.be

Tibetaans Instituut vzw
Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33 B-2900 Schoten
Tel.: +32 (0)3 685 09 19 fax: +32 (0)3 685 09 91
Fortis: 220-0493023-08 CCP 000-0082782-41
IBAN : BE63 2200 4930 2308 - BIC GEBA BE BB
tibinst@skynet.be

Nalanda Instituut vzw
Olmstraat 50 B-1030 Brussel
tel. : +32 (0)2 675 38 05 fax : +32 (0)2 675 38 90
Fortis : 001-3998047-74
IBAN : BE16 0013 9980 4774 - BIC GEBA BE BB
institut-nalanda@skynet.be

Naropa Instituut
Vierhonderdpolderdijk 10
4506 HL Cadzand
Nederland
Tel: +31 (0)117 39 69 69
fax: +31 (0)117 45 48 15
Fortis: 97.25.37.961
IBAN: NL06 FTSB 0972 5379 61 – BIC FTSBNL 2R
naropa@tibetaans-instituut.org

---

www.tibetaans-instituut.org